



TRABAJO DE FIN DE GRADO EN PEDAGOGÍA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**LAS RELACIONES TÓXICAS EN LAS PAREJAS JÓVENES:
FACTORES INFLUYENTES Y ASPECTOS DE MEJORA.**

**TÓXIC RELATIONSHIPS IN YOUNG COUPLES:
INFLUENCIAL FACTORS AND ASPECTS OF IMPROVEMENT.**

AUTOR: Pilar Hernández Recio

Tutor: Eva María Torrecilla Sánchez

Salamanca, 9, junio, 2020

TRABAJO DE FIN DE GRADO

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

D./Dña. Pilar Hernández Recio, con DNI 70895689Y, matriculado en la Titulación de Grado en Pedagogía

Declaro que he redactado el Trabajo Fin de Grado titulado “Las relaciones tóxicas en las parejas jóvenes: factores influyentes y aspectos de mejora” del curso académico 2019/2020 de forma autónoma, con la ayuda de las fuentes y la literatura citadas en la bibliografía, y que he identificado como tales todas las partes tomadas de las fuentes y de la literatura indicada, textualmente o conforme a su sentido.

En Salamanca a 9 de junio de 2020

Fdo.: Pilar Hernández Recio



RESUMEN

Actualmente, las relaciones de pareja, así como el concepto individual de las personas, ha cambiado sustancialmente, viéndose ahora, en contraposición con los modelos tradicionales, relaciones simétricas dónde ambas partes tienen poder de decisión y responsabilidad por sacar adelante la relación. Si bien, hoy en día, cada vez más, las parejas jóvenes experimentan conductas disfuncionales en su relación, por lo que se están viendo incrementadas las relaciones tóxicas entre este colectivo. La educación como agente socializador más importante, además de la familia, ejerce un papel indispensable para la vida, no solo académicamente, sino también en la realidad social. Por lo cual, otorga competencias sobre los modelos conductuales que las personas deben seguir, lo que implica un trabajo vinculante para la prevención e intervención en las relaciones de pareja, ayudando a los más jóvenes a contrarrestar los efectos desfavorables provenientes de relaciones tóxicas que lejos de hacer el bien, sucumben a los jóvenes, a un ciclo continuo de desprecio, vulnerabilidad, inseguridad y dependencia sobre la pareja. Para ello, se ha planteado como objetivo comprobar la funcionalidad de las relaciones de pareja jóvenes de la provincia de Salamanca para corroborar la tendencia que existe hacia la disfuncionalidad, para ello, se ha llevado a cabo un estudio no experimental descriptivo-comparativo, con un total de 26 sujetos que ha permitido establecer que, en el colectivo de estudio, no existen diferencias en las variables que influyen en la generación de relaciones tóxicas independientemente de su sexo y de su convivencia. En definitiva, a pesar de no encontrar evidencia en el estudio, tras el análisis del marco teórico, se plantea como estrategia de intervención la Educación Emocional como principal actuación de prevención primaria inespecífica desde la infancia para conseguir un bienestar personal y social a lo largo de todo el ciclo vital.

Palabras clave: pareja, violencia, relaciones tóxicas, control, Educación, Emocional, prevención.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	6
OBJETIVOS.....	8
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	8
1. Relaciones de pareja: profundización en el constructo.....	8
1.1. Constitución de la relación de pareja desde el desarrollo del sujeto.	9
1.2. Evolución del concepto “pareja” a nivel social.	11
1.3. Tipos de pareja.	15
1.4. Fases en las relaciones de pareja.	16
2. Principios básicos en la elección de pareja y su buen funcionamiento. ...	18
3. Factores vulnerables que intervienen en las relaciones de pareja.....	19
3.1. Definición del yo.	19
3.2. Distorsiones cognitivas.	20
3.3. Mitos sobre las relaciones.....	21
3.4. Redes Sociales.	23
4. Problemáticas principales en las relaciones de pareja.	24
4.1. Relaciones tóxicas.	25
4.2. Problemáticas derivadas de los sentimientos y actitudes negativas en la pareja.....	25
4.3. Violencia.....	26
4.4. Ciclo de la Violencia de género.....	28
5. Prevención de relaciones tóxicas de pareja: estrategias.....	30
5.1. Educación.	30
5.2. Educación Emocional.	31
5.3. Inteligencia emocional.	32
5.4. Competencias emocionales.....	33
5.5. Guías de prevención e intervención para la violencia.	35
6. Aspectos que favorecen una relación de pareja estable.....	37
6.1. Intimidad.....	37
6.2. Compromiso.	38
6.3. Vínculo de apego en la relación de pareja.	38
6.4. Comunicación en la relación.....	39
METODOLOGÍA.....	40
1. Población y muestra.....	41
2. Instrumento y variables.	42

3. Procedimiento e hipótesis.....	43
4. Análisis de datos.	43
5. Resultados.....	44
CONCLUSIONES Y DISCUSIONES	51
BIBLIOGRAFÍA.....	55
ANEXOS.....	64

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Definición de Mitos en las relaciones de pareja.....	22
Tabla 2. Definición de los tipos de Competencia Emocional.	34
Tabla 3. Tipos de variables.....	42
Tabla 4. Distribución de la muestra.	45
Tabla 5. Análisis descriptivo de las dimensiones sobre el funcionamiento de la pareja.	46
Tabla 6. Estudio de la normalidad mediante la prueba de Kolmogórov-Smirnov.	47
Tabla 7. Media de los grupos de hombres y mujeres en cuanto al funcionamiento de la pareja.....	48
Tabla 8. Pruebas estadísticas para 2 grupos independientes (Sexo: hombre /mujer). 48	
Tabla 9. Media de los grupos de convivencia (Sí/no) en cuanto al funcionamiento de la pareja.....	49
Tabla 10. Pruebas estadísticas para 2 grupos independientes (Conviven: si/no)	50

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Tipos de orientación sexual. Fuente: elaboración propia.....	15
Figura 2. Tipos de identidad sexual. Fuente: Elaboración propia.....	16
Figura 3. Fases en el establecimiento de una pareja estable. Fuente: elaboración propia.....	17
Figura 4. Ciclo de la violencia. Fuente: elaboración propia.	29

INTRODUCCIÓN

El presente documento hace alusión al Trabajo de Fin de Grado de la titulación de Pedagogía, abordando la temática de estudio sobre las Relaciones Tóxicas en las Parejas Jóvenes. El interés hacía esta temática se establece en primer lugar, por la motivación personal hacia las características y factores que envuelven todas y cada una de las relaciones de pareja, especialmente, referidas a la población joven; y, en segundo lugar, la curiosidad que entraña conocer hasta qué punto, las relaciones de pareja que nos rodean, y que aparentemente son saludables, lo son.

Estas motivaciones han encaminado el interés por crear una conciencia real de la situación actual sobre los comportamientos disfuncionales que existen entre las relaciones de parejas jóvenes en la provincia de Salamanca, a través de un estudio analítico en el que se podrá comprobar la funcionalidad de sus relaciones. Previo a este estudio, se lleva a cabo un análisis documental, que ha permitido identificar medidas y estrategias adecuadas para reconocer e identificar conductas disfuncionales.

El estudio analítico y documental no solo se ha centrado en medidas y estrategias en parejas con conductas disfuncionales, sino también, en reconocer diferentes tipos de parejas jóvenes, tanto aquellas que no presentan ningún conflicto aparente, como aquellas que se encuentran dentro de una situación problemática, que lejos de ser grave, puede ayudar a identificar determinadas conductas y actuaciones que se estén manifestando que puedan resultarles dañinas, y puedan actuar en consecuencia si así lo creen oportuno.

A lo largo de la realización y desarrollo del trabajo, se han podido utilizar diferentes conocimientos, capacidades y competencias adquiridos durante la carrera de la pedagogía. Especialmente, se ha logrado trabajar y analizar exhaustivamente todo lo relacionado con las relaciones sociales y todos los aspectos que atañen a este fenómeno, fundamentalmente, en torno a las relaciones de pareja y cómo actúan determinadas habilidades para la consecución de un bienestar, primeramente, personal, y, en segundo lugar, relacional, con la oportunidad de comparar los estudios realizados por diversos autores y poder aportar personalmente opiniones viables de cara al futuro trabajo sobre estas disfuncionalidades.

El proceso de análisis documental ha permitido ahondar en las relaciones de parejas jóvenes, en este sentido, se muestra un estudio cuantitativo no experimental descriptivo, en el cual, desde una perspectiva totalmente pedagógica, se ha pretendido esclarecer la realidad de las relaciones jóvenes de pareja en la provincia de Salamanca, a través de un cuestionario validado, que ha sido entregado a cada participante por

medio de correo electrónico para garantizar su respuesta individual y su anonimato, ya que, el enlace al cuestionario creado en Google Drive no guarda ningún registro de identificación. De esta forma, el cuestionario se ha podido difundir entre otras parejas a través del “boca a boca”, con la intención de alcanzar un número mayor de participantes en la muestra. El resultado obtenido del análisis de los datos ha permitido comprobar cuál es la situación de las parejas jóvenes en la provincia. A partir de ellos, de cara a futuros proyectos, se pueden crear programas específicos y adaptados para estas parejas con la intención de reforzar cualidades y competencias en cuanto a dimensiones relacionadas con el compromiso afectivo, la comunicación, el control y la resolución de problemas, que busquen su bienestar en la relación.

A través del desarrollo y análisis documental, se puede comprobar hasta qué punto, la pedagogía es indispensable en la resolución de disfunciones sociales en la sociedad en la que nos encontramos. La función del pedagogo debe atender a cada uno de los contextos y ámbitos que envuelven la sociedad, dado que, la actuación sobre cualquiera de los sistemas repercute directa e indirectamente en el resto, pudiendo de esta forma corregir, modificar, gestionar y atender sobre todos aquellos condicionantes que impidan la viabilidad de actuaciones de mejora sobre la sociedad. En concreto, el pedagogo se centrará en el ámbito educativo, para conseguir una prevención primaria inespecífica a través de la Educación Emocional como principal estrategia de actuación para el bienestar de la sociedad.

Los elementos enumerados anteriormente se presentan mediante una estructura específica en el presente trabajo. En este sentido, se comienza por los objetivos que se pretenden conseguir en el desarrollo del TFG. Después, se encuentra la fundamentación teórica a partir de las ideas y consideraciones de diferentes autores que, en sus respectivos estudios, han analizado teorías similares a la temática en cuestión, aportando información sobre la profundización en el constructo, principios básicos, factores vulnerables, problemáticas principales, prevención y estrategias, y aspectos que favorecen una relación estable. Todos y cada uno de ellos, mantienen una estrecha relación entre sí, que ayudará al lector a situar y comprender la temática del trabajo. Finalizado el análisis documental, se presenta la metodología, necesaria para la resolución final del trabajo; es decir, para determinar el estudio cuantitativo desarrollado y analizar cada una de las hipótesis que lo fundamentan. El trabajo se cierra con el apartado de conclusiones, en el cual, se reflexiona sobre los resultados obtenidos y la consideración final que ha llevado el conjunto del trabajo, finalizando con el correspondiente apartado bibliográfico y los anexos, necesarios para su complementación.

OBJETIVOS

El objetivo general del presente trabajo es *comprobar la funcionalidad de las relaciones de pareja jóvenes de la provincia de Salamanca*, en la cual, se pretende corroborar la tendencia existente en la muestra analizada sobre conductas disfuncionales. Para dar respuesta a este objetivo, es necesario definir una serie de objetivos teóricos y metodológicos que conducirán a este.

Objetivos específicos teóricos:

- Analizar las características de las parejas como colectivo y profundizar en las conductas de las parejas jóvenes para comprobar cómo actúan hoy en día.
- Ahondar en las disfuncionalidades que atañen las relaciones tóxicas y la violencia en las parejas jóvenes.
- Conocer cuáles son las consecuencias personales y sociales que implican los comportamientos disfuncionales.
- Ahondar en la importancia del trabajo en Educación Emocional desde la infancia como principal estrategia de prevención.

Objetivos específicos metodológicos:

- Conocer cuál es la realidad de la población joven de Salamanca en lo que respecta a las relaciones de parejas.
- Clarificar cómo se comportan las diferentes dimensiones estudiadas (afectividad, comunicación, control, resolución de problemas) en función de los grupos de referencia (sexo y convivencia).
- Identificar las problemáticas existentes en las relaciones de pareja en una muestra de parejas jóvenes de Salamanca.
- Identificar estrategias de intervención adaptadas a las necesidades reales de las parejas jóvenes.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1. Relaciones de pareja: profundización en el constructo.

Para conocer cómo se producen las relaciones tóxicas en los jóvenes y qué factores y estrategias influyen en ellas, primeramente, se debe estudiar en profundidad los factores que intervienen en una relación de pareja; es decir, es fundamental entender las características biológicas y sociales que conducen a la generación de la relación de pareja, lo que se entiende y está socialmente aceptado como pareja, su evolución a nivel social, así como los tipos de pareja que existen y las fases que todas ellas

atraviesan para formar una relación estable. La relevancia de todos estos factores implica un estudio exhaustivo de los mismos que se presenta en los siguientes apartados.

1.1. Constitución de la relación de pareja desde el desarrollo del sujeto.

La educación desempeña una función importante con respecto a la sociedad en la que se encuentra, ya que ofrece recursos personales y sociales adecuados para adaptarse a un entorno en constante cambio (Candela y García, 2010). El papel fundamental que ejerce la educación se puede corroborar en las teorías más elaboradas sobre Aprendizaje Social y el Desarrollo socio cultural, en las que se destaca, según Salas y Vielma (2000) la educación como una de las fuentes más importantes para el desarrollo de la especie humana, al privilegiar los vínculos entre los factores sociales, culturales e históricos y su incidencia sobre el desarrollo intrapsíquico. Es decir, la educación tiene la función principal de establecer nexos de unión entre las diferentes dimensiones sociales y personales, ya sean biosociales, cognitivas y psicosociales.

Dentro de las teorías del desarrollo, Vygotsky, resalta como, desde el nacimiento, se inicia un proceso social asistido por adultos y otros agentes competentes para el manejo del lenguaje y las habilidades necesarias para el espacio cultural (Salas y Vielma, 2000). Es por ello por lo que los adultos cercanos a un bebé, como son sus padres, serán quienes mejor atiendan a sus necesidades más básicas. Con el tiempo, estos niños irán desprendiéndose de los brazos de sus padres para conocer su entorno, lo que le otorgará independencia. A medida que el niño evoluciona en su desarrollo madurativo y de aprendizaje aprenderá que parte de ese proceso no se debe al mero crecimiento biológico, sino que, también, estará condicionado por la interacción con su entorno social y cultural, y a la relación que establezca con este (Soriano, 2017).

En el crecimiento progresivo, que se inicia en la primera infancia, se crearán unas bases-estructuras mentales establecidas por el contacto con otras personas, las cuales, estarán reguladas por los fundamentos biológicos del desarrollo y el impacto de los factores madurativos (Salas y Vielma, 2000). Para lograr el equilibrio en todo este proceso, Piaget (1958) propone dos formas de adaptación, la *asimilación* y la *acomodación*. La primera de ellas, asimilación, implica incorporar información nueva a un esquema mental ya organizado. La acomodación, por su parte, debe reorganizar toda la información para mantener constantes las estructuras mentales (Nicolopoulou, 1993, citado por Salas y Vielma, 2000).

Una vez que el niño llega a la etapa adolescente, mantener ese equilibrio planteado por Piaget (1958), será fundamental para atravesar este periodo,

caracterizado por la exaltación de las emociones. Además, en este periodo se crean múltiples conflictos, vinculados a aspectos como los cambios fisiológicos y hormonales, el desarrollo del super yo, o la propia identificación (Carretero, 1985). Para mantener el equilibrio, la figura parental ha de aportar un apoyo seguro con el que se produzca una buena transición a la adolescencia. Durante este ciclo, y a medida que el chico/a crezca, se irá desprendiendo progresivamente de sus padres como soporte emocional y se refugiará en sus iguales; es decir, aparece un nuevo contexto social donde el adolescente se siente seguro. En este momento, sus iguales remplazarán progresivamente a los padres como figuras de referencia y apoyo emocional, pero no serán del todo olvidados ya que los padres ocupan para ellos una posición privilegiada (Iborra, Tomás, Serra, y Zúcares, 2009). Por lo tanto, estos autores quieren destacar que es importante establecer una buena relación afectivo-emocional por parte de los padres, estando estos implicados en su proceso educativo y social, para que sus hijos formen relaciones sociales saludables, y que, de ellas, puedan cimentar su personalidad y autoestima.

Esta fase de transformación en el adolescente trae consigo uno de los cambios que determinarán las nuevas relaciones sociales, provenientes de los nuevos procesos fisiológicos y hormonales, que serán los sentimientos de tipo psicosexuales, tales como el deseo, la atracción, el enamoramiento y el amor (Soriano, 2017). Será aquí cuando comiencen sus primeras relaciones de pareja y, por lo tanto, algunas de sus conductas sexuales. Esta nueva experiencia sentimental supondrá un gran desgaste físico y emocional para los adolescentes debido a la alteración afectivo-cognitiva característica de este periodo, lo que provocará que estas primeras relaciones sean temporales y emocionalmente muy intensas. No obstante, puede haber excepciones en las que estas primeras relaciones funcionen, y, por consiguiente, estén marcadas por otro tipo de características relacionadas con el sentimiento de propia estima, conocimiento de sí mismo, desarrollo de una identidad estable en pareja, basada en nuevos valores y roles, así como el compromiso y el vínculo entre ambos, etc. (Soriano, 2017).

La complejidad que conlleva la generación de las relaciones de pareja implica, cuidar a los jóvenes desde su estancia en la educación formal y, también, desde sus hogares para guiarles hacia una buena gestión de sus emociones, ya que es en la adolescencia cuándo viven cambios drásticos de sentimientos y emociones, y además, es en este momento, cuando deben aprender la realidad que hay detrás de todas esas manifestaciones, otorgándoles las herramientas necesarias para que ellos mismos las sepan administrar en función de sus propias vivencias en relaciones interpersonales (Candela y García, 2010).

La adolescencia daría por finalizada en el momento en el cual “el individuo alcanza la madurez emocional y social para asumir el papel adulto, según se defina este en su cultura” (Velasco, 2002 p. 11). No existe una edad exacta que establezca cuándo se ha acabado la adolescencia, sino que dependerá de las características personales y sociales del individuo respecto a su cultura, dado que, una vez alcanzada la mayoría de edad, este sujeto deberá cumplir con unas obligaciones marcadas por el Estado. Por lo tanto, se ha de entender que, según Durán y Rogero (2014) la juventud comenzará en el momento en el que se dé por finalizada la adolescencia, abarcando un rango de edad, socialmente aceptado, desde los 18 años hasta los 29.

Las relaciones sociales, características de esta etapa, son consideradas como un requisito para la integración de los sujetos dentro de la sociedad. Estas relaciones formarán la identidad social de las personas, y es por ello, por lo que las relaciones de pareja serán tan significativas en la vida de los individuos.

1.2. Evolución del concepto “pareja” a nivel social.

En este apartado se hace referencia a la evolución que se ha vivido a lo largo de los años en cuanto a las relaciones de pareja vinculados a los cambios sociales. Históricamente, desde la antigüedad, las relaciones de pareja han cambiado en función de las necesidades y objetivos culturales. Cabe destacar, que la mitología (Díaz, 2003; Arnoldo y Arley, 2014; Mallor y Villegas, 2012) ha tenido una gran repercusión en el entendimiento de las relaciones, ya que de los mitos derivan interpretaciones de la realidad que son visibles en la actualidad, por lo que, desde el inicio de los tiempos se busca la unión hacia otras personas. En la época de la prehistoria, según Díaz Bastida (2017) y Corzo y Sarai (2018), la necesidad de supervivencia y protección hacían que las relaciones fuesen propiamente reproductivas. Con el paso del tiempo, y gracias a la literatura que se ha recogido, se ha podido conocer que tanto en Oriente hace mil años como en la Grecia clásica y Roma (Corzo y Sarai, 2018), se han producido relaciones condicionadas por conveniencias y expectativas familiares, políticas y/o económicas (Arnoldo y Arley, 2014). Las relaciones de pareja estaban destinadas a continuar la descendencia para heredar las riquezas familiares. Por lo tanto, la máxima expresión de amor en estas relaciones era la consagración del matrimonio para cumplir con unos objetivos sociales.

La literatura de la Edad Media nos da a conocer el concepto medieval del amor, en el que se pueden observar las primeras similitudes a la actualidad (Leyva, 2009), con el significado del amor romántico, la libertad de elección en función de los sentimientos y no de cuestiones económicas (Díaz Bastida, 2017), además, del enaltecimiento del

valor de la mujer (Arnoldo y Arley, 2014). Pero, dado que no era bien visto a ojos de Dios, estaba prohibido. Por lo que se dieron a conocer las relaciones secretas y furtivas. En esta época, la Iglesia católica influyó decisivamente en las relaciones, ya que, solamente, unidos en matrimonio, la pareja tendría libertad, condicionada por los aspectos sociales y culturas del momento.

Más adelante, la influencia de la Iglesia Católica se vería perjudicada por la llegada de la Ilustración y la Revolución Francesa en el siglo XVIII, la cual, produciría una dicotomía entre la razón y la pasión, por lo que mantendría la libre elección de las parejas, pero, se tendría un concepto negativo hacia la mujer (Corzo y Sarai, 2018). Con el Romanticismo (Saiedi, 1993, citado por Díaz Bastida, 2017) como movimiento contrario al anterior, se produjeron cambios sobre la visión del amor romántico. Se entendía el amor como algo incontrolable para las personas, el cual tenía una gran carga emocional, guiado por los sentimientos. Ninguna persona influía sobre otra, por lo que se aceptaba la elección de la pareja buscando su felicidad (Bisquerra y Pérez, 2007). Es en esta época cuando se introduciría el concepto de igualdad entre hombres y mujeres, lo que cambiaría la vida y convivencia en pareja. Por el contrario, el *amor ideal* de la época debía ofrecerse a Dios, por lo que las relaciones se limitaban a la procreación dentro del matrimonio.

Esta situación continuó hasta el siglo XX, si bien en este siglo, entorno a los años 60, se produjo una revolución afectiva y sexual, lo que derivó en la aparición del “amor libre, parejas abiertas, comunidades sexuales o contratos prematrimoniales” (Díaz Bastida, 2017, p. 37). Por lo tanto, se impulsaron las conductas sexuales en detrimento de la dimensión afectiva de la pareja. En esta época se comenzó a hablar de la pareja tal y como la conocemos hoy (Corzo y Sarai, 2018).

A partir de los años 90, se pudo ver el verdadero cambio en las formas de vida de los más jóvenes en cuanto a sus relaciones. Aquellos nacidos entre los años 70-80, y que no fueron conscientes de la autoridad franquista, han crecido, según Camas y Fernández-Llebrez (2010), bajo el abanico de formas democráticas, lo que les ha proporcionado la oportunidad de normalizar la igualdad entre los géneros, la apropiación de nuevos valores y principios para la vida en sociedad, la autorresponsabilidad respecto a su entorno y consigo mismo, fundamentales para un desarrollo psicosocial.

La influencia de esas vivencias, ya en el siglo XXI, establece que el concepto de las relaciones sea muy diferente al que se ha podido observar siglos atrás (Camas y Fernández-Llebrez, 2010). El único motivo válido para establecer una relación es el amor. A nivel social, el papel del hombre y la mujer ha cambiado, buscando ahora

relaciones simétricas (Blanco, 2018), en la que, según Díaz Bastida (2017) la figura femenina tiene casi los mismos privilegios que la masculina, aunque este seguirá creyendo en la supremacía de su rol (Pérez, 2009). Ahora, los miembros de la pareja son libres en la creación de sus relaciones, pudiendo, incluso, elegir si deciden o no casarse. Desde esta perspectiva, la intimidad adquiere un papel fundamental, ya que las relaciones, ahora, están dotadas de mayor libertad y variedad, interponiendo el placer y el vínculo, a la procreación. Esta idea, es defendida por Díaz Bastida (2017) al considerar que la pareja debe velar por la satisfacción de ambos miembros en todos los sentidos posibles, donde ambas partes estén verdaderamente satisfechas, quedando inmersas en una relación pura, caracterizada por la intimidad y la libertad de la relación, en el que, el bienestar es primordial para su íntegro crecimiento. Las relaciones de larga duración, sin ningún tipo de compromiso legal, ahora son válidas, y su permanencia dependerá en gran medida de la satisfacción de aspectos personales de ambos miembros de la pareja (Corzo y Sarai, 2018). Este hecho, traerá consigo conflictos relacionados con el sentido de posesión y celos, y se extenderán en mayor medida las relaciones virtuales. Según Espinar, Rodríguez- Hidalgo y Zych (2015) esta nueva etapa modernista hará que cada vez más, las personas se relacionen a través de una pantalla y no cara a cara, ya que proporciona mayor seguridad y protección frente a la realidad.

Por lo tanto, se puede observar que con la entrada de este siglo se han producido una serie de transformaciones, las cuales han suscitado un gran cambio a nivel social de nuestra cultura, y de la cultura occidental. Estos cambios que delimita Escárcega (1994) citado por Díaz Bastida (2017) son:

- El cambio de rol de la mujer, ya que, ha pasado de ser puramente familiar a ser social, por lo que ahora, tendrá gran influencia dentro de la pareja. En gran parte, este cambio ha venido impulsado por el movimiento feminista (Valdivia, 2008) en el que se lucha por los derechos de las mujeres.
- Ha cambiado el rol del hombre, que se integra más en los aspectos familiares del que se desprende la mujer.
- Se han producido cambios en la sexualidad, motivados por las transformaciones de roles y los avances tecnológicos.
- Los avances tecnológicos han traído consigo la rápida satisfacción de necesidades basadas en la inmediatez. La ingente urgencia por permanecer actualizados será un gran condicionante de la duración de las relaciones de pareja.
- Las expectativas de vida hacen que se incremente la duración de las parejas, por lo que se incrementarán también sus crisis.

- La influencia y el valor de las instituciones cambian, en detrimento de la contención social. En este sentido, se pueden mencionar las diferentes leyes que entraron en vigor a principios de siglo: La Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, y un año más tarde, La Ley Orgánica, de 1 de julio, por la que se modifica el Código Civil en materia de derecho a contraer matrimonio. Por lo cual, a raíz de estas leyes, se daría una nueva visión en la libertad de elección de las relaciones de pareja.

Por lo tanto, ahora las nuevas relaciones de pareja se caracterizan por una serie de aspectos que, hasta hace poco tiempo, no eran ni tan siquiera contemplados. Las nuevas características de la pareja (Díaz Bastida, 2017) hacen que se establezca otro tipo de convivencia entre ambos miembros, por lo que se instauran nuevas rutinas y fenómenos en la concepción de la pareja, como LAT o Living Apart Together, que son parejas estables que no conviven juntas (Ayuso, 2012). Además, la relación se basa en un nuevo concepto de la pareja, el cual no se contempla para siempre, sino mientras dure. En este sentido, las relaciones sexuales entre los miembros formarán parte esencial de los ejes más importantes de la relación, buscando la satisfacción mutua.

Estas nuevas características de libertad de elección, individualidad, el compromiso con el otro, etc. son posibles gracias al cambio de los métodos tradicionales, que se basan en una serie de normas personales y sociales (Tenorio, 2013), por una visión más individualista y simétrica, en la cual, como se ha observado, según argumenta Ruiz (2001), ya no se busca una estabilidad económica o un futuro familiar, sino una estabilidad emocional, lo que hace que las relaciones de pareja en los jóvenes sean cada vez más vulnerables. Es ahora cuando, ambos individuos, tienen la capacidad de tomar decisiones y ser consecuentes con sus actos en su vida de pareja. Potenciar la capacidad de individuación viene dada por el cambio social, por lo que, antes de establecer una relación, los individuos, influenciados por la tecnología, buscan cualidades y características que su respectiva pareja debería poseer para establecer una relación ideal, lo que, de alguna manera, generará menos conformismo y más perfeccionismo en la búsqueda de ésta (Ruiz, 2001) retrasando así el emparejamiento e incrementando una insatisfacción social proveniente de lo que está socialmente aceptado en lo que respecta a las Redes Sociales y los Medios de Comunicación (Blanco, 2018). Pero no debemos confundirnos, el método tradicional siempre existirá, y convivirá con los nuevos modelos relacionales, lo que causará conflictos tanto a nivel personal como a nivel social.

1.3. Tipos de pareja.

En el párrafo anterior se ha mostrado cómo las relaciones de pareja han evolucionado socialmente. Si bien, esta evolución también ha implicado cambios en los tipos de parejas existentes. En este sentido, antes de comenzar, hay que destacar que las parejas entre dos o más personas se forman en función de la orientación sexual que estas posean. La orientación sexual, según Naciones Unidas (2013) no tiene relación con el sexo biológico, si bien, sería el sentimiento de una persona hacia otra estableciendo una gran atracción a nivel emocional, afectivo y sexual, independientemente del género de la otra persona.

Por lo tanto, las personas se identifican dentro de tres grandes tipos de orientación sexual que definen las relaciones. Estas tres, según Naciones Unidas (2013), son: la heterosexualidad, la homosexualidad y la bisexualidad. Las características de cada una de ellas se integran en la Figura 1:

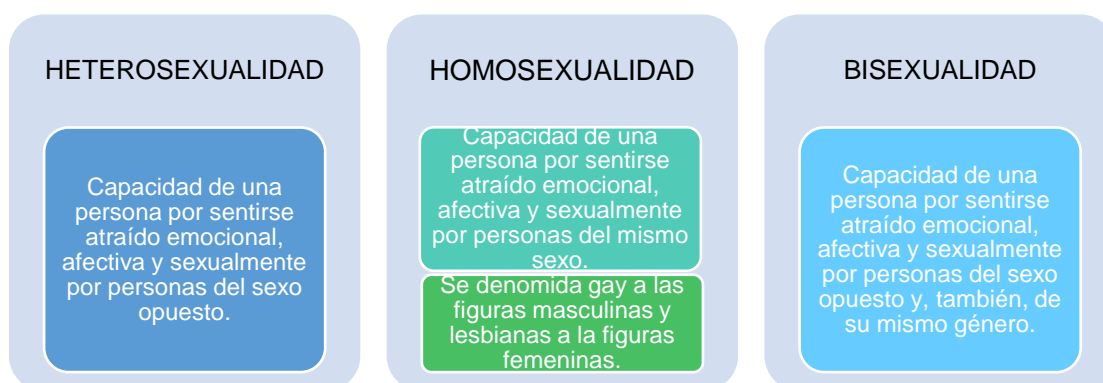


Figura 1. Tipos de orientación sexual. Fuente: elaboración propia.

Tanto la orientación sexual de las personas como la identidad de género son dos términos que se pueden considerar como sinónimos, y, verdaderamente, existen algunos matices que destacan sus grandes diferencias, por tanto, es importante saber diferenciarlos. Mientras que la orientación sexual es la capacidad de sentir atracción emocional, afectiva y sexual por otras personas independientemente de su género, la identidad sexual, según Oliva y Parra (2013) se refiere a cómo se siente una persona, independientemente de su sexo biológico, ya sea hombre o mujer, respecto a otra, indistintamente de su género.

Esta concreción de los términos va a permitir que se distingan los principales tipos de orientación sexual que se han resumido en la Figura 1 sobre los diferentes tipos de identidades sexuales en la expresión de su género, que socialmente están condicionados por los estereotipos de cada uno. Según Oliva y Parra (2013), estas

identidades son: transexual, transgénero y travesti. Las ideas principales que definen cada una de ellas se encuentran en la Figura 2:

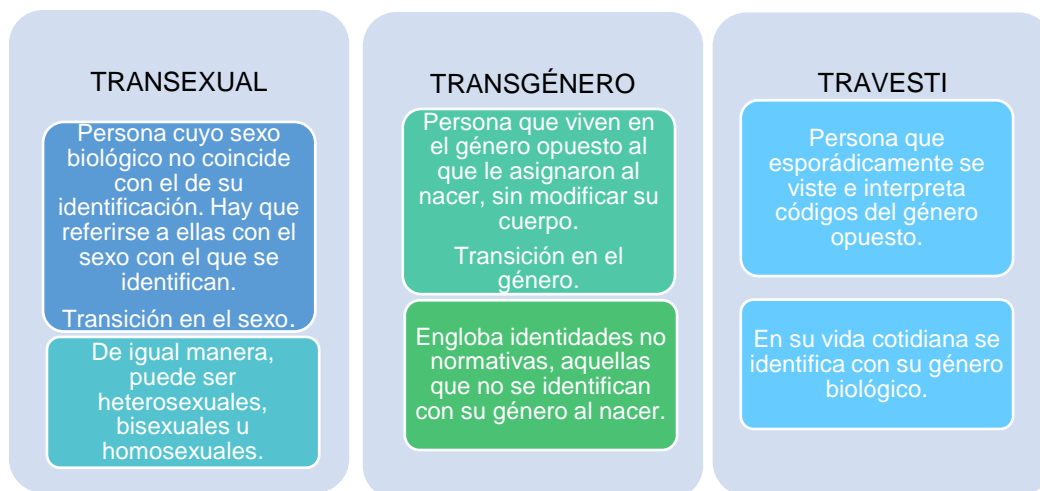


Figura 2. Tipos de identidad sexual. Fuente: Elaboración propia.

Por lo tanto, se puede apreciar que los cambios en las relaciones de pareja no suponen tan solo libertad en su formación por cuestiones de identidad u orientación sexual, sino que también se aprecian en las formas de convivencia de estos, ya que la presencia de los LAP es más significativa en la actualidad, sobre todo en los países occidentales, por razones de mayor independencia y transformación en los estilos de vida de las parejas (Ayuso, 2012).

1.4. Fases en las relaciones de pareja.

Debido a cuestiones personales y sociales, las primeras relaciones tanto de los adolescentes como de los jóvenes están condicionadas por los sentimientos psicosexuales propios de la época, caracterizados por el deseo, la atracción, el amor y conductas sexuales (Soriano, 2017). La falta de experiencia y las características fisiológicas y hormonales de cada uno de los jóvenes condicionarán en buena medida estas primeras relaciones, que lejos de ser aquellas que duren para toda la vida, supondrán un aprendizaje para conocerse a sí mismo y a los demás.

Para que una relación perdure en el tiempo, si ese es el objetivo de la persona, se debe entender que existe una serie de pasos o fases que suceden en la relación. Estas fases vienen condicionadas por aspectos internos y externos de los sujetos, haciendo referencia a los propios individuos que forman la relación como a los agentes externos que la rodean, ya sea su entorno familiar, laboral, social, etc.

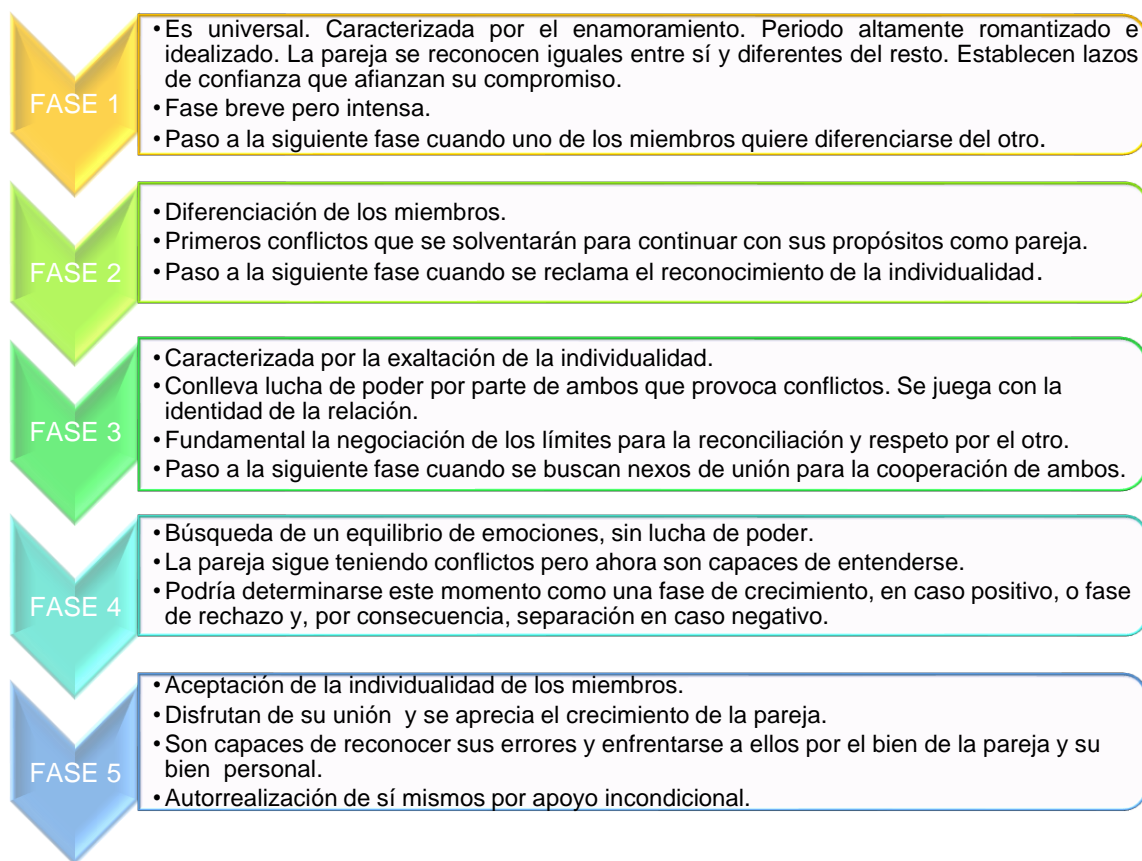


Figura 3. Fases en el establecimiento de una pareja estable. Fuente: elaboración propia.

Las fases a las que Díaz (2003) hace referencia, son cinco (Figura 3). La primera de ellas, la fusión de la pareja es una fase de enamoramiento caracterizada por la experiencia romántica, en la cual ambos miembros tienden a aislarse de su entorno. La segunda fase, resalta las diferencias de cada miembro provocando los primeros conflictos. La tercera fase, se calificaría como aquella en la que se realza la individualidad de cada uno, lo que conlleva a una lucha de poder que provocaría el conflicto. En esta fase es fundamental conseguir acuerdos entre ambos para que los límites de la relación queden lo suficientemente claros con la intención de reconciliarse y respetarse. La cuarta fase, busca el equilibrio entre los aspectos que provocan la confrontación, con tal de evitar las luchas de poder. Siguen existiendo conflictos, pero ahora la pareja es capaz de respetarse y entender al otro. La quinta, y última fase, aceptaría las diferencias individuales de cada uno y se disfrutaría de la vida en pareja pudiendo apreciar un gran crecimiento a nivel individual y en la relación. Ahora son capaces de reconocer los errores que comete cada uno y enfrentarse a ellos por el bien de la pareja.

Estas cinco fases estarían enfocadas en relaciones de pareja que no tienen mayor compromiso que la convivencia entre ambos, pudiendo ampliarse notablemente

en el momento en que se establezca una relación con vistas a formar una familia, donde indudablemente existen otra serie de etapas evolutivas que la pareja deberá afrontar. En este caso se hablaría del ciclo familiar, el cual, está caracterizado por otro tipo de aspectos que hacen alusión a un grupo de personas que están relacionadas entre sí por el afecto, el compromiso, la convivencia, el consumo y reparto de bienes, servicios y gastos del hogar, con el objetivo de socialización entre individuos y permanencia de la especie humana. Por lo tanto, en este caso, las etapas harían referencia a procesos de redefinición de la relación en la búsqueda de un logro y desarrollo de papeles específicos de los cónyuges, así como el cambio de las necesidades derivadas de procesos evolutivos y sociales (Messenger, Moratto y Zapata, 2015).

En definitiva, estas fases hacen alusión a una situación común e ideal, existiendo casos tan diversos como parejas existen. La formación estable de las parejas está caracterizada por la realidad personal y social (Salas y Vielma, 2000) en la que se encuentra cada individuo, por lo que estas fases pueden variar y extenderse en el tiempo.

2. Principios básicos en la elección de pareja y su buen funcionamiento.

Una vez que se han establecido cuáles son las fases que favorecen una relación sana y estable en una relación de pareja, es necesario entender que dentro de estos procesos y de la propia unión, deben apreciarse una serie de principios y valores interiorizados en la pareja que serán útiles para conseguir una conexión satisfactoria entre ambos miembros.

Uno de los principios claves que determinarán en buena medida el buen estado de la relación, serán los límites (Díaz, 2003). Los límites marcan hasta dónde la pareja es capaz de llegar, qué se permite y qué no, hasta dónde ciertos comportamientos y acciones son respetables, qué nivel de libertad se permite, entendida esta libertad en términos de relaciones abiertas, semiabiertas o cerradas, etc. Para que estos sean respetados, la pareja debe tener una buena comunicación entre sí, que les permita negociar y solucionar futuros conflictos que trae consigo la falta de límites. Por ello, los límites deben ser claros y precisos evitando, así, que generen confusión. Un ejemplo de estos límites se podría apreciar en la primera fase del enamoramiento, en la cual la pareja establece unos límites muy cerrados que los lleva, incluso, a aislarse de su entorno social. La necesidad de individuación que atravesarán después les hará modificar los límites continuamente. Por lo que se puede entender que estos límites deben cambiar y evolucionar en la misma medida en la que la pareja va atravesando las diferentes fases, facilitado por una buena comunicación y confianza entre los miembros.

Otro de los principios más importantes dentro de una relación, sería la correspondencia entre ambos miembros. Es decir, según Willi (1978) citado por Díaz (2003), existen unos roles que cada uno va a desempeñar en función de las circunstancias. Dependiendo del momento, un miembro demandará más atención que el otro, por lo que este miembro deberá ser su apoyo, y viceversa. Estos roles se asignarán y se llevarán a cabo en función de unos papeles regresivos y progresivos condicionados por el momento madurativo de la persona, en la cual, ninguno de los dos desempeñará de la misma forma los mismos roles.

El principio de igualdad entre la pareja será fundamental para establecer relaciones simétricas (Blanco, 2018). Ambos miembros deberán equilibrar sus capacidades y cualidades para conseguir un progreso satisfactorio. Por lo tanto, deben encontrar nexos de unión que equilibren sus diferencias. Durante la tercera fase sobre la que argumentaba Díaz (2003), la pareja en la búsqueda de la individuación se enfrascaba en una lucha de poder. Esta guerra viene caracterizada por la exaltación de las diferencias y la no aceptación de otras cuestiones. Este poder individual debe respetar al otro para poder ser proporcionado, por lo tanto, se debe buscar una armonía que permita el crecimiento de la pareja y de cada uno de sus miembros en igualdad de condiciones.

En definitiva, estos tres principios son claves para establecer una relación sana y fuerte, que introducen indirectamente una serie de condiciones también fundamentales para que se puedan ejecutar, tales como la comunicación, la confianza y el cariño. No obstante, existen multitud de principios que, en un segundo plano, pueden ser considerados imprescindibles para el fortalecimiento de la pareja.

3. Factores vulnerables que intervienen en las relaciones de pareja.

La ausencia de una serie de principios y valores que establezcan las bases para una relación saludable está relacionada con la carencia de una serie de aspectos que afectan negativamente al buen funcionamiento de la relación. A continuación, se abordarán cada uno de ellos para la comprensión mayor de las relaciones de pareja.

3.1. Definición del yo.

El propio autoconcepto que tienen las personas de sí mismas determinará en la relación que éstas establezcan con los demás. Este término ha sido definido por García y Musitu (2014) como la visión que tiene una persona de sí misma en cuanto a sus características físicas y sociales, así como sus pensamientos y sentimientos. Es por ello, por lo que la identidad social de las personas vendrá condicionada por las características que definen su contexto (Cavieres, Díaz, González y Valdebenito, 2005).

Por este motivo, se entiende que las personas nacen sin una definición nítida de quienes son, y es gracias a su contexto más cercano, refiriéndose este a su familia, por lo que cada uno adquiere un significado distinto en su lógica interna que tiende a fortalecer su bienestar personal. Por lo tanto, se le atribuye a la familia las funciones psicológicas más importante de formación del autoconcepto y de su identidad (García y Musitu, 2014). En conclusión, este término se caracteriza por la identificación con los grupos de pertenencia y de referencia (Cavieres, Díaz, González y Valdebenito, 2005).

Erikson (1968) argumenta sobre la necesidad individual de articular un proyecto vital, el cual está determinado por las relaciones que establezca con los otros miembros de su contexto social. Estas relaciones sociales determinarán la fragilidad con la que cada uno defina su autoconcepto, denominado autoestima, es decir, la visión que una persona tiene de sí misma en relación con unas cualidades susceptibles de valoración (Gracia, Musitu y Román, 1988, citado por Musitu y García, 2014). Por lo tanto, la autoestima determinará la satisfacción en las relaciones sociales que la persona establezca.

El exceso o deceso de la autoestima puede acarrear consecuencias en cuanto a las relaciones de pareja se refiere. Un exceso puede incrementar sentimientos de control, y el deceso se utilizaría como reacción a la frustración (González y Santana, 2001). Este tipo de comportamientos puede conducir a una persona a la anulación de sí misma si se encuentra en una relación controladora o frustrada, provocando un desgaste físico, mental y emocional.

En resumen, la falta de una definición clara sobre el autoconcepto puede derivar en un déficit de autoestima, que conlleva problemas para el bienestar físico y mental de una persona a nivel individual y a nivel social. La educación emocional, en este sentido, tiene una función imprescindible desde el nacimiento con un mantenimiento familiar a lo largo del proceso madurativo de las personas, pero también desde un contexto formal, como método preventivo de posibles daños a nivel individual (Bisquerra y Pérez, 2012).

3.2. Distorsiones cognitivas.

Haciendo referencia a los aspectos relacionados con la salud mental, es importante destacar que las personas, en su fuero interno, poseen una mente pensante y racional. Esta mente se encuentra en constante actividad, la cual, en muchas ocasiones, puede distorsionar la realidad a través de aspectos relacionados con el entorno social. Es decir, las distorsiones cognitivas (Díaz, 2003) son producto de un continuo flujo de pensamientos necesarios para entender y comprender aquello que nos

rodea, caracterizados por unos pensamientos automáticos en los que se cuelean suposiciones sobre la realidad (Beck, 1990).

Estas suposiciones están marcadas por la alteración de los sentidos, en tanto que se pueden exagerar positiva como negativamente los sentimientos y las emociones. En una relación de pareja, estas distorsiones se caracterizan por la presunción de determinados pensamientos y sentimientos del otro miembro, que no tienen relación con las verdaderas emociones de este.

Para corregir estas interpretaciones de la realidad, Beck (1996) desarrolla una estrategia basada en *hechos, pensamientos y sentimientos*, con la intención de cambiar esta conducta. El primero determina los pensamientos, a los cuales se les otorgará un significado que accionará los sentimientos. El segundo factor determinará que los sentimientos sean realistas. Por lo tanto, a través de ejercicios de observación de la realidad, mediante esos tres aspectos, se podrá intervenir en el proceso de cambio.

Beck (1996) menciona que este tipo de pensamientos se instalan en la infancia, por lo tanto, la ausencia de una actuación adecuada sobre estos aspectos derivará en consecuencias negativas en las futuras relaciones sociales y de pareja que las personas establezcan. Es por ello, por lo que la Educación Emocional (Young, 2013) debe ayudar a prevenir este tipo de desórdenes de la personalidad, con la intención de proporcionar una salud mental equilibrada, en la que, haciendo referencia a las relaciones de pareja, estas se puedan identificar dentro de relaciones de confianza, donde prime la comunicación para evitar falsas suposiciones, la buena transmisión de afecto entre los miembros y la seguridad y apoyo entre ambos.

3.3. Mitos sobre las relaciones.

Los mitos en las relaciones de pareja vienen condicionados por los roles de género de la sociedad en la que se encuentran. Se consideran creencias que contienen una gran carga emotiva y sentimental que mantienen la ideología de un grupo y se resisten al cambio (Bosch, Ferrer, 2002, citado por Bosch, Ferrer y Navarro, 2010).

Esos roles de género vienen definidos por los estereotipos, los cuales, marcan las creencias de cómo deben comportarse los hombres y las mujeres, respecto a sus características físicas y mentales (Carreira y Carrera, 2018). Por este motivo, los estereotipos determinarán las actitudes sexistas de la sociedad. En consecuencia, las relaciones de pareja sufren el efecto de estos hechos, dado que se tienen presentes mitos románticos caracterizados por creencias socialmente aceptadas sobre el verdadero amor, los cuales, tienden a ser “ficticios, absurdos, engañosos, irracionales e

imposibles de cumplir” (Bosch, Ferrer y Navarro, 2010, p. 7), tanto es así, que constituyen el comportamiento de la vida de las parejas, e incluso, de la formación de estas.

Por lo tanto, estas creencias están muy interiorizadas en el desarrollo normalizado de las parejas, y resulta de gran importancia entenderlas, dado que muchas de ellas ignoran su existencia, pero se comportan siguiendo sus ideas de cultura “romántica” que trascienden de una generación a otra (Da Silva, 2014).

Existen multitud de autores (Carreira y Carrera, 2018; Bosch, Ferrer y Navarro, 2010; García-Carpintero, Tarriño y Porcel, 2012; Da Silva, 2014; González, 2018; Caballero, 2019; Díaz, 2003) que interpretan diferentes mitos en función de la propia relación romántica y en función de las condiciones sexuales de la misma. Autores como Bosch, Ferrer y Navarro (2010) a través de revisiones científicas sobre estos mitos, han destacado los más extendidos que se recogen en la tabla 1.

Tabla 1. Definición de Mitos en las relaciones de pareja.

Mito	Definición
<i>Media Naranja</i>	Creencia de que existe una persona predestinada de algún modo y es la única o la mejor elección posible.
<i>Emparejamiento</i>	La pareja (heterosexual) es algo normal y universal que está presente en todas las épocas y culturas.
<i>Exclusividad</i>	Imposibilidad de enamorarse de dos personas al mismo tiempo.
<i>Fidelidad</i>	Creencia de que todos los deseos pasionales, románticos y sexuales deben satisfacerse con una única persona, en este caso la pareja, si es que es amado de verdad.
<i>Celos</i>	Son un signo de amor, indispensable para el verdadero amor.
<i>Equivalencia</i>	El amor y el enamoramiento son equivalentes, y si una persona deja de estar apasionadamente enamorada significa que ya no ama a su pareja, siendo el abandono la mejor opción para la relación.
<i>Omnipotencia</i>	El amor puede con todo, y en ese caso, puede superar obstáculos externos e internos. El amor es suficiente para solucionar y justificar los problemas.
<i>Libre Albedrío</i>	Los sentimientos amorosos son íntimos y no se ven influidos por factores sociales ajenos a la voluntad y conciencia de la pareja.
<i>Matrimonio</i>	El amor debe conducir a la unión estable y formarse en la única base de convivencia de la pareja.
<i>Pasión eterna</i>	Amor romántico de la primera fase de la relación puede y debe perdurar durante años de convivencia.

Fuente: Elaboración propia a partir de Bosch, Ferrer y Navarro (2010)

Autores como Da Silva (2014) corroboran estos mitos en sus estudios, incluyendo otros relacionados con *los sacrificios y el sufrimiento* que se deben soportar

por amor, en el cual, aquella relación fácil de obtener no tiene ningún valor, frente a aquellas que requieren cierta dificultad; así como aquel hombre que está enamorado debe ser temeroso. Esta autora, destaca los mitos relacionados con la sexualidad de la pareja, que determinarán en buena medida su relación. Algunos de ellos (Da Silva, 2014) son: *la sexualidad es un instinto, los varones son siempre sexualmente activos, las mujeres son pasivas, la sexualidad es heterosexual y genital, y en el periodo adulto es reproductiva*.

Muchos de estos mitos, como el de los celos, pueden ser utilizados con fines egoístas e incluso represivos que pueden conducir a la violencia en la pareja. Bosch y Ferrer (2002) han demostrado que aquellos mitos que relacionan los celos y el amor romántico suponen un grave problema para la violencia, en especial, contra las mujeres en la pareja, al estar condicionados los sentimientos, los cuales son utilizados como una forma de poder y dominación, y, por lo tanto, de control.

En consecuencia, algunos de estos mitos, suponen un grave riesgo para la salud de las parejas, implicando algunos de ellos, en ausencia de violencia como tal, graves problemas vinculados con el conflicto, en el que se disfraza el amor para controlar el comportamiento de la pareja respecto a sí misma y respecto al resto de las personas que la rodean (Bosch, Ferrer, Ferreiro y Navarro, 2010).

3.4. Redes Sociales.

La conceptualización del amor romántico que nos proporcionan los mitos, anteriormente mencionados, rompe con uno de los tres principios más importantes que se han estudiado, el principio igualitario. Lo que se consigue con esto es reforzar la dependencia emocional hacia otras personas, en este caso, hacia la pareja (Blanco, 2014). Esta visión romántica e idealizada del amor viene condicionada por la cultura del *mainstream*, es decir, se hipersexualiza a los niños desde que son pequeños a través de las pantallas, determinando en cada caso qué se espera de ellos. Por lo general, las niñas se rodean de un entorno idealizado de princesas, y los niños como hombres de acción, lo que les caracterizará en sus futuras relaciones sociales (Walter, 2010, citado por Blanco, 2014).

A través de las Redes Sociales, los estereotipos de género se siguen transmitiendo con la necesidad de conseguir un amor que pueda autorrealizarse gracias a la otra persona. Por lo tanto, esta idea de amor que se expande a través de las pantallas configura un discurso de prácticas sociales que definirán las relaciones. Estas prácticas harán que se interioricen y normalicen como parte de la cultura y puedan incluso justificar cualquier tipo de acción (Blanco, 2014).

Es por ello, por lo que las Redes Sociales incentivan indirectamente conductas controladoras hacia la pareja, justificadas por el amor y que incrementan la violencia *online*, que, en nuestra sociedad, hasta hace poco tiempo, pasaba desapercibida, pero es lógico pensar que es una herramienta activa las 24 horas del día, de la cual, nunca nos desprendemos, y que, por lo tanto, amplía el foco de violencia (Blanco, 2014). Está comprobado por el Instituto Nacional de Estadística (INE) que, en el año 2013, el 98'2% de los jóvenes de entre 16 y 24 años, utilizan el teléfono móvil diariamente (Espinar, Rodríguez y Zych, 2015). Este uso de los jóvenes de las redes sociales permite satisfacer necesidades comunicativas de forma instantánea, sencilla y ociosa, a través de aplicaciones como WhatsApp, contemplándose, incluso, la idea de que, este tipo de mensajería permite disfrutar de una vida social plena. Esta actividad social a través de una pantalla permite mantener relaciones de pareja o incluso formarlas.

En definitiva, cabe pensar que, al igual que existen nuevas formas de relacionarse, también existen nuevas formas de conflicto, derivados de las acciones multimedia, lo que provoca un incremento de esa dependencia emocional de las parejas que destruyen la simetría de la relación. Esta dependencia se caracteriza por la necesidad de una aprobación continua por parte del otro, por una falta de autoestima, por lo que se tienden a idealizar las parejas, e incluso, a la hora de formarlas, se “escoge” a personas seguras de sí mismas, formando así relaciones dependientes con pánico ante la posibilidad de una ruptura y por miedo a estar solo. Este miedo a la soledad hace que se toleren comportamientos inadecuados con tal de no perder la relación (Castelló, 2010, citado por Espinar, Rodríguez y Zych, 2015). Los jóvenes, en consecuencia, asumen esta entrega como algo importante para el futuro de sus relaciones, asumiendo que puede ser doloroso (Pradas y Perles, 2012, citado por Espinar, Rodríguez y Zych, 2015).

4. Problemáticas principales en las relaciones de pareja.

Entre las principales problemáticas que se dan en las relaciones de pareja, cabe destacar, que la mayoría de ellas, vienen derivadas de conductas y comportamientos que se pueden extraer de los apartados anteriores, haciendo referencia al propio autoconcepto que cada persona posee de sí misma, las distorsiones cognitivas que suponen la realidad, los mitos románticos que cada uno defiende, y las acciones llevadas a cabo a través de los medios multimedia. Todos estos aspectos poseen diferentes interpretaciones para cada persona y es por ese motivo, por el cual, derivan en conflicto, formando así relaciones, que, lejos de buscar una armonía, derivan en relaciones tóxicas.

4.1. Relaciones tóxicas.

Estas relaciones tóxicas se definen como el deterioro paulatino de una persona a través de la presencia de una serie de factores que alteran una relación (Andrade, Castro, Giraldo y Martínez, 2013). Este tipo de relaciones evita el crecimiento individual y se exaltan los problemas que cada persona posea, inhibiendo la libertad de expresión psicoafectiva en las que se ven afectadas las emociones, las conductas y las cogniciones (González, 2018). Según Andrade et al. (2013), derivan de comportamientos relacionados con los hábitos de cada miembro, la dificultad de resolver conflictos, la falta de comunicación asertiva, los celos, la infidelidad, la falta de respeto por la opinión del otro y discusiones entorno a la necesidad de un vínculo propio como pareja.

Todos estos factores, derivan en sentimientos de culpa, pena y dolor por la situación, que son infundados ante un castigo autoinfligido en el que no existen compensaciones satisfactorias ni placenteras (Glass, 1997, citado por Andrade et al. 2013). Es por ese motivo, por el que las víctimas se vuelven sentimentalmente vulnerables viéndose quebrada su autoestima, siendo potenciadas por conductas negativas caracterizadas por la dependencia, el control, los celos, la manipulación, etc.

4.2. Problemáticas derivadas de los sentimientos y actitudes negativas en la pareja.

El conflicto personal que sufren las víctimas ante las relaciones tóxicas se ven potenciadas por las actitudes que sus parejas infunden sobre ellas. Las más destacadas son: la dependencia emocional, el control, los celos y la manipulación.

La *dependencia emocional*, según González (2018), establece una relación interpersonal entre dos personas dentro de una relación afectiva caracterizada por la necesidad excesiva de afecto, de aprobación, sumisión o subordinación, en el que prima la exclusividad y el miedo a la soledad. Se caracteriza por mantener relaciones asimétricas y en la que se hace lo imposible por evitar el fin de la relación.

Por su parte, *el control* (González, 2018) supone la eliminación de cualquier forma de independencia y autonomía por parte de uno de los miembros de la pareja sobre el otro. Conlleva el control de uno sobre la sumisión del otro, caracterizado por conductas como: saber dónde está la pareja en todo momento, qué hace, con quién está, se critica la indumentaria y/o apariencia, etc. Este comportamiento termina por aislar a la pareja de su círculo social más cercano como son sus amigos, familiares, compañeros de clase o trabajo. Implica una actitud de acoso que, actualmente, se

extiende a las redes sociales (Blanco, 2014), controlando cada movimiento de la pareja en todo momento y buscando explicaciones sobre cada una de sus acciones.

En lo que respecta a los *celos* están caracterizados por la sensación que presenta una persona cuando siente amenazada su relación. Generalmente, están enfocados en agentes externos, lo que provoca reacciones emocionales intensas de envidia. Suelen verse producidos por la intrusión de terceras personas en la relación, pero, además, pueden aparecer ante determinados agentes del ámbito familiar, social o laboral. Esta amenaza sería uno de los principales motivos por los que se produce la violencia en la pareja (González, 2018).

Por último, la *manipulación* (Cuetos, De la Villa, García y Sirvent, 2017) podría ser una consecuencia directa de los tres factores que se han mencionado (dependencia emocional, celos y control). De esta manera, se entiende la manipulación como la modificación de los sentimientos reales de un miembro de la pareja, derivados de la falta de autoestima, frente al excesivo control por parte del otro miembro. La dependencia emocional que la caracteriza crearía una adicción explicada en términos psicológicos con la intención de disminuir el sufrimiento ante los abusos.

4.3. Violencia.

Existen diferentes tipos de violencia, los cuales dependen de la persona que la ejerce sobre aquella a la que agrede. Los tipos de violencia que más destacan son: la violencia doméstica, la violencia machista y la violencia de género.

Según Caballero (2019) la *violencia doméstica* sería aquella que implica malos tratos continuados sobre personas vinculadas sentimentalmente a la persona agresora, ya sean cónyuges o ex, parejas de hecho, hijos, menores sujetos a tutela, o personas con discapacidad. Alberdi y Matas (2002) hacen un análisis sobre este fenómeno, en el cuál, reiteran la existencia de dos categorías: de carácter objetivo, caracterizado por el control, y de sometimiento, donde las manifestaciones son explícitas.

La *violencia machista* es aquella que, originalmente era definida en términos similares a la violencia doméstica, pero que actualmente, debido a su gravedad ha adquirido una nueva definición. Según Sánchez (2008), este tipo de violencia reconoce la agresión a la mujer en manos del hombre. Esta violencia atenta directamente en contra de la libertad de las mujeres, sus derechos y el destino de su propia vida (Roca, 2014). Este término, a diferencia de la violencia de género, refleja con mayor precisión la posición social de los agresores, siendo considerados “machos”.

Por su parte, “*la violencia de género* es aquella que se dirige a las mujeres por el hecho mismo de serlo, por ser consideradas por sus agresores carentes de derechos de libertad, respeto y capacidad de decisión” (Caballero, 2019, sn. p.). Es un fenómeno a nivel social e ideológico “que actúa como mecanismo de dominación y control” (Alonso, Cacho, González, Herrera, y Ramírez, 2016, p. 17), caracterizado por actos que originan daños físicos, sexuales y psicológicos a las mujeres, además de amenazas, coerción y privación de derechos (Calvo y Camacho, 2014), que dañan la salud pública y requiere de especial intervención desde los ámbitos educativos, sociales y sanitarios (OMS, 2013; Canto, Moreno-Jiménez, Perles y San Martín, 2011).

La diferencia entre los tres términos hace alusión a la posición social que ocupa la víctima en cada caso. En el primero, en la violencia doméstica, se ejerce contra cualquier miembro dentro del hogar, ya sea cónyuge (hombre o mujer), hijos, menores en tutela o personas con discapacidad. El segundo, la violencia machista, atenta contra las mujeres, sin necesidad de que exista un vínculo entre agresor-víctima (Caballero, 2019). El último, la violencia de género, se produce en contra de la mujer, por el hecho mismo de serlo, estando vinculados sentimentalmente agresor-víctima.

Tomando en consideración estas definiciones, se extraen múltiples formas de violencia delimitadas por Bosch y Ferrer, 2002; Caballero, 2019; Ferrer, García, Ramis, Mas, Navarro y Torrens, 2007; Calvo y Camacho, 2014, y Alonso, Cacho, González, Herrera, y Ramírez, 2016, entre los estudios revisados.

La primera, hace alusión a la violencia física, como aquellas acciones de fuerza realizadas voluntariamente que provocan daños y lesiones físicas en el cuerpo de las mujeres. Son manifestaciones de este hecho, según Caballero (2019), los empujones, bofetadas, puñetazos, golpes, quemaduras, patadas, mordiscos, mutilaciones, torturas, asesinatos, etc. Estas acciones pueden provocar fracturas, hematomas, heridas, cortes y lesiones de órganos internos irreversibles, así como la muerte.

Después, estaría la violencia psicológica, que, para Alonso et al. (2016), es aquella conducta de carácter verbal o no verbal, orientada a provocar desvalorización y/o sufrimiento en las mujeres. Se utilizan mecanismos de control que atentan contra la integridad psicológica de la persona, así como a su bienestar y autoestima respecto a las demás personas, mediante la culpabilización, denigración, depreciación, esclavización e indiferencia de sus propios sentimientos, haciendo que sea humillante y doloroso para sí mismo (Ministerio de Igualdad, 2007). Este tipo de violencia no se suele dar aislada de otros tipos de violencia.

Por su parte, la violencia sexual es el acto forzado por el agresor y no consentido por la mujer (Alonso et al., 2016) atentando contra su integridad física, afectiva y psicológica. Algunos de ellos pueden ser las amenazas de agresión ante la negativa de mantener relaciones sexuales con su pareja, comentarios desagradables, expresiones groseras, actos considerados humillantes o dolorosos, obligación de prostituirse, y cualquier otro acto no consentido por la mujer, como la violación o el incesto (Ministerio de Igualdad, 2007).

Por último, la violencia económica, según Alonso et al. (2016), se caracteriza por la privación intencionada y no justificada, a que la víctima pueda acceder al dinero común de la pareja, repercutiendo en una dependencia económica, evitando que esta trabaje, que se forme, o cuide su salud, así como la eliminación de todos sus derechos a la propiedad (Ministerio de Igualdad, 2007, y Caballero, 2019).

Sin hacer hincapié en otro tipo de violencia, se da una situación en el conjunto de todas las anteriores que suponen una violencia implícita, la cual, evita todo contacto de la víctima con su entorno, ya sea el ámbito familiar, laboral o social (Caballero, 2019). Se puede definir como violencia social, y es la consecuencia directa del acto de poder que ejercen los agresores contra las víctimas, aislando a estas de su entorno social para poder mantener su estatus de control y dominación. Este tipo de control se ha transmitido a lo largo de los años en una sociedad caracterizada por las diferencias entre ambos géneros, basadas en un tipo de educación sexista que justificaban la desigualdad y la discriminación hacia las mujeres (Alonso et al., 2016).

4.4. Ciclo de la Violencia de género.

Al comienzo del apartado, se comentaba la idea de que las relaciones tóxicas venían influidas principalmente por la carencia de uno de los principios esenciales en la formación de las relaciones de pareja, este era el de la igualdad. Los actos de violencia de género se caracterizan por las desigualdades, que están enmascaradas bajo un halo de apariencia romántica que se repiten en el tiempo constantemente, cada vez con más intensidad (Alonso et al., 2016).

Al principio, se dan casos aislados que poco a poco aumentan su frecuencia y se justifican bajo un abanico de amor y pasión. Por lo tanto, se trata de un proceso gradual, en escalada, que pasará progresivamente de hacer daño psicológica y emocionalmente, a agredir físicamente.

Esta escalada de violencia se visualiza en el llamado Ciclo de la Violencia de Género, que se caracteriza por tres pasos: la luna de miel, la acumulación de tensión, y

la explosión violenta (Alonso et al, 2016). No son sucesos aislados, sino que, como el propio nombre indica, se trata de un ciclo interminable que pasa de uno a otro constantemente y cada vez con mayor intensidad.

Según Alonso et al. (2016) y Hernández (2012), empieza por la *Acumulación de tensión*, la cual, se caracteriza por las actitudes hostiles del agresor hacia la mujer, produciéndose conflictos caracterizados por violencia verbal y física; en esta fase el agresor tiene cambios repentinos de humor que la víctima no comprende por lo que siempre justifica sus actitudes y busca calmar y complacer a la pareja, con la intención de evitar conflictos, que erróneamente piensa que son su culpa. Seguida de esta fase, estaría *la explosión violenta*, en la cual, el agresor se muestra tal cual es, produciéndose visiblemente las agresiones y los malos tratos psicológicos, físicos, sexuales, etc.; en este momento, la víctima muestra cuadros de ansiedad que, en el mejor de los casos, le llevan a consultar su situación con su entorno más cercano, con la intención de denunciar. Después, estaría la *luna de miel*, en la cual, el agresor pide perdón, se muestra amable y suele llorar para resultar creíble, prometiendo que no volverá a suceder y no sabe el motivo por el que ha sucedido, porque él la quiere; en esta fase hace creer a la víctima que ha sido ella quien lo ha provocado, por lo que la hará creer que ha sido “una pelea sin importancia” y mostrará su parte más cariñosa para que no se rompa la atracción.

En estos casos, la víctima, deseosa de un cambio, confía en él, creyendo que podrá ayudarle a cambiar, por lo que la tensión se volverá a acumular, y se repetirá el ciclo continuamente (Figura 4).



Figura 4. Ciclo de la violencia. Fuente: elaboración propia.

En definitiva, la violencia de género es un fenómeno social que perjudica gravemente la salud pública y la salud física y mental de las mujeres (Blázquez, García-Baamonde y Moreno, 2009), provocando en las víctimas daños probablemente irreversibles, viéndose su autoestima, seguridad y autoconfianza totalmente dañada. Es

fundamental conocer que estos actos pueden aparecer en cualquier momento de la relación (Alonso et al., 2016), siendo más frecuente en las primeras fases de la relación, sobre todo cuando la pareja se fusiona aislándose del resto apareciendo los primeros conflictos (Díaz, 2003)

5. Prevención de relaciones tóxicas de pareja: estrategias.

En este apartado se abordan las estrategias necesarias para prevenir y atender a los comportamientos y conductas derivadas de las relaciones tóxicas en parejas jóvenes. Para ello, se ahondará en la importancia de la educación y la pedagogía como la forma más respetuosa de intervención, haciendo especial hincapié en la importancia de la educación y la inteligencia emocional como principales estrategias de prevención para la violencia y las relaciones tóxicas, a través de una serie de competencias que pretenden reforzar determinadas capacidades.

5.1. Educación.

El ámbito educativo posee la capacidad de erradicar, prevenir e intervenir ante las desigualdades provocadas por la violencia de género, así como los comportamientos o conductas que definen las relaciones tóxicas (Díaz Aguado, 2009). Si bien, la educación, desde los niveles iniciales como son educación infantil y primaria, hasta los más altos, como podría ser la educación superior, están cargados de modelos disciplinares y de comportamiento que condicionan y modelan la identidad de cada individuo que pasa por ella (Alonso et al., 2016). Estas conductas determinarán las relaciones sociales y de apego que se establezcan a largo plazo.

Por tanto, la educación es considerada una de las armas más poderosas que las personas poseen para establecer y entender todos los aspectos que dan lugar a la vida, además, es por ello, por lo que es la estrategia principal para hacer frente a todos las problemáticas de la sociedad (Candela y García, 2010). Por consiguiente, desde el ámbito formal de la educación, ésta no puede basarse únicamente en la transmisión de conocimientos y saberes (Dueñas, 2002, citado por García Retana, 2012), sino que tiene que formar parte de una responsabilidad social (Sánchez, 2008) que permita vivir mejor y ayude a enfocar el futuro de cada una de las personas. En definitiva, es un error querer separar la educación de la vida (Candela y García, 2010) ya que se encuentran estrechamente relacionadas.

Se debe entender la educación como parte imprescindible por y para la vida, por lo que es importante destacar que existen cuatro pilares que todas las personas deben adquirir para aprender a vivir en sociedad (García, 2018). Estos cuatro pilares, según Delors (1997), son: *aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir y aprender*

a ser. Desde la perspectiva que nos atañe, entorno a las relaciones de pareja, se quieren destacar los pilares de *aprender a ser* y *aprender a vivir*, los cuales, son fundamentales como base de la educación contemporánea en la que nos encontramos (Delors, 1997).

Nuestro ser se construye en base a las interacciones con uno mismo y con los demás (Soriano, 2017). Por tanto, esa convivencia crea conflictos. Es por ello, por lo que, la educación, debe asumir unos valores como la libertad, la igualdad y el respeto para conseguir el bienestar social (Candela y García, 2010). La educación en valores es fundamental desde una perspectiva pedagógica, la cual desarrolla un pensamiento democrático proporcionado por la dimensión moral de la persona y su consolidación respecto a las responsabilidades que estas implican. En definitiva, promoviendo el civismo desde la educación, se asimilarán las estrategias necesarias para conocer y comprender las normas que regulan la sociedad, así como la adquisición de valores y actitudes que permitan a las personas formar parte de ella (Candela y García, 2010). De esta forma, se encaminará el futuro de la sociedad hacia su propio bienestar.

5.2. Educación Emocional.

La Educación Emocional tiene un papel principal en la resolución y transformación de actitudes negativas que caracterizan la sociedad de hoy día, las cuales se identifican con: ansiedad, estrés, depresión, drogodependencia, violencia de género, etc. Esta se encarga de optimizar el desarrollo humano con tal de conseguir la plena integridad de las personas, a nivel físico, intelectual, moral, social, emocional, etc. (Bisquerra y Pérez-Escoda, 2012) con el fin de prevenir tales disfunciones sociales.

Si bien, haciendo alusión a estas características, es importante conocer el propio concepto de Educación Emocional con el propósito de profundizar en su significado y poder así indagar en todos los aspectos en los que interviene. Según Bisquerra (2002) citado por Bisquerra y Pérez-Escoda (2012) se trata de “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (p. 1).

Por lo tanto, en base a esta definición, es fundamental considerar que la Educación Emocional debe tener su inicio en la infancia. Para que esto sea posible, la familia debe poseer las competencias emocionales necesarias para su puesta en práctica. Un resultado óptimo implica que, tanto la familia como los educadores deben tener formación en lo que se refiere a los aspectos emocionales (Bisquerra y Pérez-Escoda, 2012).

La formación en competencias emocionales es esencial para conseguir así una atención primaria preventiva que minimice la vulnerabilidad a las disfunciones, con tal de maximizar la tendencia constructiva, y no destructiva, de las personas (Bisquerra, 2020). Esas disfunciones hacen referencia a los problemas causados por perturbaciones emocionales, es decir, la falta de control sobre estas, que conducen a comportamientos y actitudes negativas que dañan el bienestar personal y social de las personas.

Es por ello, por lo que la Educación Emocional debe estar presente a lo largo de todo el ciclo vital del ser humano con el propósito de contribuir a la prevención de efectos desfavorables que perjudican gravemente la integridad personal y social de las personas, ya que, se ha comprobado que una de las principales causas de baja laboral, se debe a condiciones psicosociales derivados de los estados emocionales (Bisquerra y Pérez, 2012). Desde la educación se pretende que los individuos puedan dar una respuesta efectiva a sus emociones con tal de llegar a controlar su conducta a través de la toma de decisiones sobre estas (García, 2012).

5.3. Inteligencia emocional.

Dado que la Educación Emocional pretende el desarrollo del ser humano de manera óptima, es decir, quiere conseguir la plena integridad del individuo, este proceso requiere de la Inteligencia Emocional y su aplicación en la sociedad a través de actitudes positivas, habilidades sociales, empatía, etc. Por lo tanto, esta inteligencia requiere de una aptitud y habilidad particular (Bisquerra, 2020).

Este concepto forma parte importante de la psicopedagogía ya que tiene una finalidad de intervención, basada en las competencias emocionales y teniendo como referente la propia Educación Emocional (Bisquerra, 2020). Según Goleman (1997) citado por Bermejo (2005), la Inteligencia Emocional tiene la capacidad de gestionar habilidades relacionadas con las actitudes; entre estas habilidades se encuentra: la conciencia de uno mismo, identificar, expresar y controlar sentimientos, controlar impulsos, manejar sensaciones de tensión y ansiedad, diferenciar los sentimientos para la mejor decisión emocional y, con ello, identificar las alternativas de acción, así como sus consecuencias (Bermejo, 2005).

Es imprescindible, que, desde la educación, se ahonde en la búsqueda de la Inteligencia Emocional como promotor e impulsor de habilidades necesarias para la vida. Esto se debe a que, desde el ámbito académico, se sigue persiguiendo altos resultados en el Coeficiente Intelectual, que, en ningún caso, constituye una mejor garantía de prosperidad ni de felicidad para la vida (Bermejo, 2005). Por lo tanto,

mientras se siga persiguiendo la obtención de habilidades académicas en detrimento de habilidades emocionales, se podrán ver las diferencias significativas en la calidad vital de unos, frente a los otros.

En este sentido, refiriéndonos al propio concepto de Inteligencia Emocional, Mayer y Salovey (1997) citado por Extremera y Fernández (2005) lo definen como la “habilidad centrada en el procesamiento de la información emocional que unifica las emociones y el razonamiento, permitiendo utilizar nuestras emociones para facilitar un razonamiento más efectivo y pensar de forma más inteligente sobre nuestra vida emocional” (p. 68).

Así pues, se puede apreciar que la Inteligencia Emocional no persigue sólo un resultado final, sino que actúa en el proceso, durante todo el ciclo vital, al igual que la Educación Emocional, y, por lo tanto, facilita en el ser humano un funcionamiento personal y social adaptado, con el objetivo de conseguir su propio bienestar (Extremera y Fernández, 2009).

Ahora podemos considerar a la educación como el principal agente socializador y educativo que permite una transformación social. De esta forma considerará a las personas tanto a nivel individual como a nivel grupal, para conseguir resultados trascendentales para el bienestar y la calidad de vida de la sociedad, dado que la Inteligencia Emocional implica la posesión de las Competencias Emocionales, y la Educación Emocional sería la herramienta necesaria para conseguirlas (Bisquerra, 2020).

5.4. Competencias emocionales.

El objetivo principal de la Educación Emocional es desarrollar una serie de Competencias Emocionales (Tabla 2), a partir de la innovación educativa que justifica las necesidades sociales (Bisquerra, 2003). Estas Competencias Emocionales, por lo tanto, se definen, según Bisquerra y Pérez (2007) como aquellas capacidades que poseen las personas para movilizar una serie de conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para la realización de determinadas acciones que cuentan con cierto nivel de eficacia y calidad. Si bien, están compuestas de diversos procesos que provocan una gran variedad de consecuencias en el desarrollo personal y social de las personas (Bisquerra y Pérez, 2007).

Diversos autores han identificado a lo largo de los años diferentes dimensiones que componen las Competencias Emocionales, entre ellos, se encuentran Salovey y Sluyter (1997) citado por Bisquerra y Pérez (2007). Goleman (1999) propuso una serie

de dimensiones, las cuales, son: autoconciencia emocional, manejo de las emociones, automotivación, empatía y habilidades sociales. Años más tarde Goleman junto a Boyatzis y Mckee (2002) citado por Bisquerra y Pérez (2007) propusieron cuatro dimensiones: conciencia de uno mismo, autogestión, conciencia social y gestión de las relaciones. Finalmente, Bisquerra (2003) agrupó las dimensiones que hacen referencia a las Competencias Emocionales en cinco bloques. Estas son: *conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, inteligencia interpersonal y habilidades de vida y bienestar*. Bisquerra y Pérez (2007) así como Bisquerra (2020) los define de la siguiente forma:

Tabla 2. Definición de los tipos de Competencia Emocional.

Competencia emocional	Definición
Conciencia emocional	Se considera la capacidad de ser responsable con las emociones tanto propias como de los demás, así como del clima emocional que envuelve un contexto determinado.
Regulación emocional	Es la capacidad de manejar adecuadamente las emociones. Además de ser conscientes de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; saber afrontarlas a través de buenas estrategias y la habilidad de generar emociones positivas, entre otras muchas características.
Autonomía emocional	Se compone de una serie de características relacionadas con la gestión personal de las propias emociones, entre ellas están la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, el análisis de las críticas sociales, la búsqueda de ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.
Competencia social	Es la habilidad de mantener relaciones sociales con los demás. Para ello es necesario dominar las normas sociales básicas, la comunicación efectiva, el respeto, las actitudes prosociales, la asertividad, etc.
C. para la vida y el bienestar	Es la capacidad de adaptarse adecuadamente a determinados comportamientos para afrontar de forma satisfactoria desafíos de la vida (personales, profesionales, sociales, de ocio, etc.)

Fuente: *Elaboración propia a partir de Bisquerra y Pérez (2007) así como Bisquerra (2020).*

En definitiva, esta serie de Competencias Emocionales influidas tanto por la Educación Emocional como por la Inteligencia Emocional, acarrearán consecuencias positivas en la vida de aquellas personas que lo han experimentado. Ciarrochi, Chan y Caputi (2000) y Alegre y Pérez (2014) en su estudio sobre la satisfacción vital de adultos entorno a las Competencias Emocionales, han demostrado que, existen efectos satisfactorios tanto a nivel personal como a nivel social en la vida de estas personas, siendo mayor, en tanto que el sujeto posea mayores competencias de esta índole.

5.5. Guías de prevención e intervención para la violencia.

Como se ha podido comprobar, la educación sirve como principal estrategia para la prevención de situaciones vulnerables y de riesgo en el futuro de las personas. Para ello, la formación y la introducción de la educación y la Inteligencia Emocional, a lo largo de todo el currículum académico (Bisquerra, 2006), es fundamental como guía de este proceso, apoyado en todo momento por las Competencias Emocionales que desarrollan las habilidades y capacidades necesarias para el bienestar personal y social.

Ahora que ya se han estudiado cuáles son los aspectos vulnerables que derivan en relaciones de pareja tóxicas y violentas, tales como la falta de un autoconcepto claro, las distorsiones cognitivas, los mitos románticos o las redes sociales, cómo principales, tiene sentido pensar, que, la educación, ejerce un papel fundamental de prevención, desarrollo e intervención ante la violencia. Es por este motivo, por el cual, se hace imprescindible la presencia de la Educación Emocional a lo largo de todo el proceso formativo, a lo largo de todo el ciclo vital (Bisquerra, 2006). Esto es así, ya que, la Educación Emocional actúa como un agente de prevención primaria inespecífica (Bisquerra, 2020) ante múltiples situaciones de riesgo, pero en especial para nuestro trabajo, las relaciones tóxicas y la violencia. Gracias a este método, se pretende minimizar la vulnerabilidad de las personas ante este tipo de disfunciones y poder así prevenirlas, gracias a la ayuda de las Competencias Emocionales.

Se podría pensar que es fácil su implantación como tal dentro del currículum académico, pero el modelo educativo imperante ignora cualquier tipo de aspecto emocional (García, 2011). Posiblemente, sea el motivo por el cual, existe un repunte de casos disfuncionales entorno a diversas problemáticas, entre las cuales se encuentra la violencia (Hernando, Oliva y Pazos, 2014). Se ha demostrado que no solo se produce esta violencia en la pareja en edades adultas o avanzadas, sino que, cada vez más, se produce en edades más tempranas (Ortega, Ortega-Rivera y Sánchez, 2008; Hernando, Oliva y Pazos, 2014), por lo que, se hace todavía más evidente la necesidad de actuar desde el ámbito educativo.

Tomando en consideración esta perspectiva, cabe destacar que además de la evidente necesidad de prevención, también se debe actuar “in situ”, es decir, intervenir ante los casos de violencia que están vigentes, a través de guías de actuación y protocolos a nivel nacional. A continuación, se van a presentar algunos de los más destacados por su utilización en el contexto educativo.

Primeramente, es interesante conocer su regulación en el Código Civil, dado que a partir de la reforma de 2003 se instauró La Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre

de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género. Por lo tanto, la simple existencia de una ley que regule este hecho supone una forma de intervención y/o prevención que recaba diferentes consecuencias, como la pena de prisión para aquellos que la cometen (Comunidad de Madrid, s.f.). Gracias a la implantación de determinadas leyes y el respaldo del gobierno para erradicar estas disfunciones, las Comunidades Autónomas han presentado diversos Planes Integrales de actuación para combatir la Violencia de Género. Algunos de estos planes son: en Asturias, *Plan del Principado de Asturias para avanzar en la erradicación de la violencia contra las mujeres (2002-2003)*; en Madrid, *Programa de Acciones contra la Violencia de Género (2001-2004)*; en Aragón, *Plan Integral para la prevención y erradicación de la violencia contra las mujeres en Aragón (2004)*; y, por último, aunque existen muchos más, en Castilla y León, *Plan Regional contra la Violencia hacia la Mujer en Castilla y León, 2002-2005*.

Además de las actuaciones de las Comunidades Autónomas, y, a partir de la Ley de 2004, se han desarrollado medidas entorno a diferentes ámbitos, como la educación, la publicidad y los medios de comunicación, la sanidad, el ámbito laboral, la función pública, en el acceso a la vivienda y residencias para mayores, las fuerzas y cuerpos de seguridad, la administración penitenciaria, la justicia, etc. (Ministerio de Igualdad, 2013). Por lo tanto, se están tomando medidas muy concretas, que dejan ver el compromiso de la sociedad por la incipiente preocupación de esta problemática social.

Desde la Fundación Mujeres se han desarrollado medidas de actuación tanto para la prevención, evitar que ocurra, como desde la intervención, evitar que se repita (Montes, 2008). De esta forma, se toman medidas, entorno al Plan Nacional de Sensibilización y Prevención de la Violencia de Género, aprobado en 2006. Se utilizan estrategias tales como, campañas de sensibilización (carteles, folletos...) y actos públicos de denuncia y repudio hacia esta violencia.

También, desde el Instituto Canario de la Mujer, la Consejería de Bienestar Social, Juventud y Vivienda, De la Peña (2010), ha publicado múltiples guías de actuación y prevención dirigido a los más jóvenes, con una temática adaptada a su realidad más cercana. Estas guías son: *MP3 y MP4 ¿reproduces sexismo?* y *SMS ¡Sin Machismo sí! pásalo*. El primero, *MP3*, hace referencia a la identificación de la música que escuchan los jóvenes y qué dicen esas canciones, ya que algunas maltratan y otras previenen. El segundo, *MP4*, hace referencia a la parte más teórica: qué es la Violencia de género, cómo se manifiesta, cómo se produce, cómo se previene, etc. Por último, *SMS*, evalúa el sexismo interiorizado a través de una serie de test sobre el machismo, las relaciones, el romanticismo, etc.

Por último, se quiere hacer referencia a S.A.R.A. (Spouse Abuse Risk Assessment), una medida que permite valorar el riesgo de violencia contra la pareja (Álvarez, Andrés y López, 2008). Identifica principalmente la violencia física y sexual contra la pareja, a través de unos evaluadores que determinarán en qué medida el agresor tiene más probabilidad de reincidir en un tiempo aproximado de 3-6 meses, a partir de la valoración. Se llevará a cabo por medio de una serie de pasos: *el historial delictivo, su ajuste psicosocial, la historia de violencia de la pareja, el delito actual* (el que da pie a la valoración), y *otras consideraciones* como puede ser el comportamiento de acoso, antecedentes de tortura, sadismo, mutilación u otras conductas similares.

En definitiva, estas son solo algunas de las guías y protocolos que se han revisado para la prevención e intervención de la violencia de género. Se puede apreciar que existe un gran compromiso a nivel social por combatir este tipo de disfunción que perjudica gravemente la salud pública y personal de las personas. De esta manera, cabe decir que todavía queda mucho por hacer dado que, hoy en día, aún siguen existiendo casos de violencia de género. Por lo tanto, hay que profundizar y buscar la forma de mejorar día tras día las actuaciones sobre esta problemática hasta que se erradique definitivamente.

6. Aspectos que favorecen una relación de pareja estable.

Ahora que ya se han estudiado todos los aspectos a nivel emocional que sirven de prevención, intervención y desarrollo para la resolución de comportamientos disfuncionales en la pareja, se debe hacer hincapié en la importancia que denotan determinadas actitudes respecto a la buena progresión de las relaciones. Todas y cada una de las características que se van a desarrollar, han sido mencionadas brevemente a lo largo de todo el trabajo en diferentes apartados, por lo que, ahora, se procederá a concretar más sobre lo que conlleva cada una de ellas para el beneficio personal de la relación de pareja.

6.1. Intimidad.

Según Yela (1997) la intimidad se basa en los actos recíprocos que se refieren al vínculo afectivo en la pareja. Esta característica trae consigo determinados comportamientos que conforman su definición, tales como el apoyo afectivo, la comprensión, la comunicación, la confianza, la seguridad y la satisfacción personal junto a la pareja (Ministerio de Igualdad, 2007). Si bien, el propio significado implica empatía, dado que hay que ponerse en el lugar del otro para poder establecer un contacto cercano con los sentimientos que se manifiestan y poder así entenderlos (Díaz, 2003).

Para que el sentimiento de intimidad en la pareja se vea reforzado, debe existir una buena identidad personal por parte de ambos miembros, dado que la falta de esta característica supone una serie de “temores” derivados de inseguridades que perjudican la pareja. Por lo tanto, es esencial para una buena intimidad en la relación, poder compartir la vulnerabilidad emocional de los miembros, siempre que se sepa cómo hacerlo (L’abate y Sloan, 1984, citado por Díaz, 2003).

Por este motivo, el fin principal de la intimidad es buscar el bienestar de la pareja, promovido por sentimientos de felicidad, proximidad, vínculo y conexión, que, en todo momento, y a través de la confianza, pretenden lograr un equilibrio entre intimidad y autonomía (Almeida, 2013).

6.2. Compromiso.

El compromiso forma una parte esencial también en la formación de las relaciones de pareja, por lo cual, no puede darse aislado de la intimidad. Este compromiso, se caracteriza por las expectativas para mantener la relación y cumplir con unos acuerdos de pareja (Ministerio de Igualdad, 2007). Es decir, entran en juego aspectos fundamentales como la lealtad, la fidelidad y la responsabilidad (Almeida, 2013). Este componente, por lo tanto, le confiere una importancia especial a la pareja y a la relación como tal, la cual, irá creciendo paulatinamente al mismo tiempo que la interdependencia de los individuos (Yela, 1997).

El compromiso está formado por dos aspectos que implican la temporalidad de la pareja. A corto plazo se refiere a la decisión de amar al otro; y a largo plazo, la responsabilidad de mantener ese amor, trabajando para alcanzar los objetivos comunes (Almeida, 2013). Este compromiso e interés por mantener la relación será capaz de superar las posibles dificultades que surjan (Maureira, 2011).

6.3. Vínculo de apego en la relación de pareja.

Históricamente, se han considerado aspectos relativos a las relaciones de pareja entorno a aspectos psicológicos, sociales, biológicos, entre otros, pero pocas veces se ha tomado en consideración la importancia de la afectividad como una de las necesidades primarias en la pareja (Melero, 2008). El apego supone un enlace emocional entre personas que se construye y se mantiene, y determina significativamente su relación. La capacidad que cada persona posea entorno a ese vínculo afectivo será la consecuencia de las relaciones que haya establecido a lo largo de su experiencia (Melero, 2008).

La Teoría del Apego, defendida por diversos autores como Melero (2008); Guzmán, Santelices y Trabucco (2015); Beltrán y Spuler (2019); y Díaz Pichardo (2019) permite comprender de alguna manera el funcionamiento y el comportamiento de las relaciones, que, según Bowlby (1969, 1979, 1980) citado por Guzmán, Santelices y Trabucco (2015) suponen representaciones interiorizadas a partir de experiencias tempranas que influirán en la forma en la que se enfrente a las relaciones afectivas en un futuro. Se considera el vínculo afectivo en las relaciones de pareja dentro de una serie de actitudes relacionadas con la exploración, el cuidado y las conductas sexuales, con el objetivo de regular conductas prediseñadas para establecer contacto con la figura de apego; es decir, sería un mecanismo del sistema para “sentirse seguro” ante situaciones conflictivas, negativas o de malestar, consiguiendo de esta manera sentir placer ante la presencia de esa figura (Guzmán, Santelices y Trabucco, 2015).

Este tipo de seguridad se consigue gracias al apego seguro o positivo (Beltrán y Spuler, 2019), el cual, conduce hacia la disponibilidad, confiabilidad y un aumento de la satisfacción en la pareja; mientras que el apego inseguro, sería aquel que deriva en la insatisfacción, haciendo que la relación se convierta en ansiosa y evitativa, y derivando en conductas depresivas, disminuyendo la autoestima y orientando el rol sexual de la pareja (Díaz Pichardo, 2019).

Por este motivo es tan importante cuidar la relación a nivel personal y a nivel relacional, en la que el compromiso y la intimidad, estrechamente relacionados con el apego, sean los principales ejes que conduzcan a una satisfacción de las necesidades de la pareja, tales como: necesidad de intimidad, compañía, seguridad, etc., con el fin de crear un vínculo seguro caracterizado por la confianza y el afecto donde ambos puedan compartir sus inquietudes y satisfacerse emocionalmente ante situaciones vulnerables, con el objetivo de potenciar su desarrollo físico y seguridad psicológica (Díaz Pichardo, 2019).

6.4. Comunicación en la relación.

La comunicación interpersonal entre los miembros de una pareja es más satisfactoria y gratificante en función del significado de la intimidad que estos posean. De esta manera, la comunicación, al igual que el compromiso y la intimidad, viene determinada por las experiencias anteriores y buscan siempre puntos en común entre los interlocutores (García García, 1995). Es por ello, que, la comunicación en la pareja se caracteriza no solo por transmitir información, sino que, a través de ella, se imponen conductas que la condicionan (Díaz, 2003).

Tradicionalmente, se considera la comunicación como un proceso de conductas verbales y no verbales que permite transmitir significados e interactuar con otras personas (Satir, 1986, citado por Díaz Loving y Sánchez Aragón, 2003). Armenta y Díaz Loving (2008) añaden que la comunicación es el medio principal por el que la pareja puede expresar sus sentimientos, compartir pensamientos o temores, puede negociar y solucionar problemas.

Por lo tanto, la comunicación supone un medio de apertura emocional que pretende la retroalimentación por parte de ambos miembros, con el objetivo de transmitir apoyo, aceptación y confirmación, y de esta manera, potenciar la intimidad y el compromiso de la relación.

En toda comunicación, es importante tener presente las dos vías que existen, tanto la verbal como la no verbal (Menéndez, 2018), ya que suponen una fuente de información adicional que complementa y ayuda a comprender mejor el mensaje que se quiere transmitir. Es importante que exista una coherencia entre ambos tipos de comunicación, ya que, de no ser así, puede ponerse en duda la veracidad del mensaje. Esta coherencia verbal debe ser la fuente principal del intercambio de comunicación en una relación, dado que, según Castillo (1984), una complementa a la otra, y en este caso, la comunicación no verbal le da significado a la verbal, dado que a través de este mecanismo se satisfacen necesidades que gestionan y regulan la relación, otorgándole un carácter específico que lo diferencia de las demás.

En la sociedad en la que nos encontramos, es necesario que las parejas posean buenas redes de comunicación entre ellas, dado que las redes sociales y las circunstancias demográficas de cada persona (Márquez y Quidiello, 2002) pueden determinar significativamente las relaciones de pareja de los jóvenes, dado que la mayoría, como se ha expresado en el apartado de *los tipos de parejas*, viven separados por las circunstancias, por ello, es fundamental mediar en el uso que ellos hagan de la tecnología para comunicarse y mantener la relación, ya sea como forma de complementar la presencialidad, o como forma de sostener la relación (Casas y Velarde, 2019).

METODOLOGÍA

El estudio que se presenta en este apartado del TFG se basa en *evidenciar que las relaciones de pareja jóvenes siguen unos modelos relacionales saludables y funcionales*. Para dar respuesta a este objetivo, se va a utilizar una metodología cuantitativa basada en un diseño no experimental descriptivo-comparativo (Tejedor, 2000). La obtención de datos que permitan responder al objetivo planteado se lleva a

cabo mediante un cuestionario validado, de *Evaluación del Funcionamiento Familiar* (Veslasco y Luna, 2006, citado por Alfaro, 2014), el cual se facilitará a la población joven (19-26 años) de la ciudad de Salamanca que se encuentren dentro de una relación de pareja estable, para poder observar cómo influyen diferentes variables en su funcionamiento.

Cómo se ha reseñado, el objetivo general es *evidenciar que las relaciones de pareja jóvenes siguen unos modelos relacionales saludables y funcionales*. Así como, de forma específica, conocer el grado en el que, tanto los hombres como las mujeres, actúan en función de su compromiso afectivo, los patrones de comunicación que posean, los patrones de control y la solución de problemas. A su vez, comprobar si la convivencia entre las parejas mejora el funcionamiento de la relación. Para ello, se plantearán hipótesis de estudio para corroborar si estas ideas se cumplen o no, con la intención de otorgar una respuesta al objetivo principal. Las dos hipótesis de estudio que fundamentan el trabajo desarrollado se definen en:

- El género de las parejas influye en el funcionamiento de la pareja en cuanto a su compromiso afectivo, la comunicación, los patrones de control y la solución de problemas en la provincia de Salamanca
- La convivencia de las parejas influye en el funcionamiento de la pareja en cuanto a su compromiso afectivo, la comunicación, los patrones de control y la solución de problemas en la provincia de Salamanca.

En los siguientes apartados se presentan los diferentes elementos esenciales que permiten dar respuesta a las dos hipótesis de estudio establecidas y al objetivo del trabajo.

1. Población y muestra.

Para el presente estudio, con el fin de la obtención de datos oportunos, se ha tomado como referencia a la población joven de entre 19 y 26 años de edad, que se encuentre dentro de una relación de pareja en la provincia de Salamanca (España). Al tratarse de una población indefinida la muestra se establece como no probabilística deliberada (Martínez y Olmos, 2017). En este sentido, se ha contactado con personas jóvenes que mantienen una relación de pareja, a través del “boca a boca”, es decir, dada la confianza con algunas de las parejas, se repartió personalmente el cuestionario, por correo electrónico, a un mínimo de personas que se consideraba esencial para conformar la muestra, siendo remitido, además, por ellos mismos a otras personas que tenían una relación de pareja; por lo tanto, no solo realizaron el cuestionario, sino que

participaron en la difusión de este. Finalmente, el total de la muestra de estudio es de 26 sujetos.

2. Instrumento y variables.

El instrumento que se ha utilizado para la recogida de información es *El Cuestionario de Evaluación del Funcionamiento Familiar* (Veslasco y Luna, 2006, citado por Alfaro, 2014), utilizado para comprobar la dinámica interna de la pareja. Este sería el instrumento original, pero dado que el interés radica en el funcionamiento interno de las parejas, se ha tomado la propuesta de Alfaro (2014) con sus respectivas modificaciones. El cuestionario (Anexo 1) se configura en base a 40 ítems, los cuales, están repartidos en seis dimensiones diferentes: el *compromiso afectivo funcional* o COMP_AFFECT_FUNCIONAL (grado de interés por el otro miembro de la pareja), el *compromiso afectivo disfuncional* o COMP_AFFECT_DISFUNCIONAL (sobrecarga de un miembro y receptor de los aspectos negativos), *patrones de comunicación funcional* o PATR_COMUNC_FUNCIONAL (intercambio de información verbal en la pareja), *patrones de comunicación disfuncional* o PATR_COMUNC_DISFUNCIONAL (dificultad en el intercambio de información verbal y no verbal en el área afectiva), *patrón de control* o PATR_CONTORL (patrones que adopta la pareja para manejar el comportamiento del otro/a), y *la solución de problemas* o SOL_PROBLEMAS (capacidad de ponerse de acuerdo y buena organización). Este cuestionario se configura mediante una escala tipo Likert de cinco opciones de respuesta (1-5).¹

A los ítems establecidos en el cuestionario se integran otros cuatro más relativos a variables de identificación, como son: edad, sexo, tiempo de relación de la pareja y la convivencia de esta. En definitiva, de acuerdo con la información que reúne el cuestionario y el objetivo de estudio se diferencian tres tipos de variables: de identificación, dependiente e independiente. La definición de cada una de ella se recoge en la tabla 3.

Tabla 3. Tipos de variables.

Variable	Subvariables	Definición
Identificación	Edad	La edad de los jóvenes abarca desde los 19 hasta los 26 años.
	Tiempo de relación	El tiempo de relación oscila entre 1 y 8 años.
Independiente	Sexo	Sexo: hombre y mujer.
	Convivencia	Conviven o no conviven en pareja.

¹ 1= "Totalmente en desacuerdo"; 2= "Desacuerdo"; 3= "Ni de acuerdo ni en desacuerdo"; 4= "De acuerdo"; y 5= "Totalmente de acuerdo"

Dependiente	Funcionamiento de la pareja	Compromiso afectivo funcional (Ítems 1, 2, 4, 10, 11, 12, 17, 18, 19, 20, 23, 25, 28, 32, 34, 37 y 40)
		Compromiso afectivo disfuncional (Ítems 3, 6, 7, 13, 14, 21, 29, 31, 33, 36 y 38)
		Patrones de comunicación funcional (Ítems 8, 35 y 39)
		Patrones de comunicación disfuncional (Ítems 5, 15, 24 y 26),
		Patrones de control (Ítems 9 y 27), Solución de problemas (Ítems 16, 22 y 30).

Fuente: Elaboración propia.

3. Procedimiento e hipótesis.

Los cuestionarios se pasaron a cada una de las parejas a través de un enlace generado en Google Drive ². El contacto fue mediante correo electrónico. Se envió a personas del contexto cercano del investigador, quienes, a su vez, lo remitieron a otras personas cercanas y conocidas que tenían una pareja en la actualidad. Por otra parte, en el cuestionario, se garantizó el anonimato, en este sentido, en ningún momento aparecen datos que puedan establecer quien es la persona que ha dado respuesta al instrumento de medida. Esta información, se transmitió a los participantes para garantizar su seguridad. Desde un primer momento, se consultó el consentimiento a la resolución del cuestionario y, una vez aceptaron, se ofreció total libertad a las parejas para responder, ya fuese el conjunto de esta o tan solo uno de los miembros.

En lo que respecta a las hipótesis del estudio, se diferencian dos:

- H₁. El género en las relaciones de pareja influye en funcionamiento de las parejas de la provincia de Salamanca.
- H₂. La convivencia influye en el funcionamiento de las parejas de la provincia de Salamanca.

Para poder dar respuesta a estas hipótesis, se formulan las siguientes hipótesis de trabajo: H₀₁ “no existen diferencias significativas en cuanto al género en el funcionamiento de la pareja” y H₀₂ “no existen diferencias significativas en cuanto a la convivencia en el funcionamiento de la pareja”.

4. Análisis de datos.

Para comenzar a realizar el análisis de datos, primeramente, se deben conocer las características de la muestra y realizar los análisis descriptivos para comprobar cuál es el comportamiento de cada una de las dimensiones que se han creado en cuanto al

² [Cuestionario](#)

funcionamiento de la pareja: *compromiso afectivo funcional, compromiso afectivo disfuncional, patrones de comunicación funcionales, patrones de comunicación disfuncionales, patrones de control y solución de problemas.*

Para comprobar de forma detallada este comportamiento, se plantea la diferencia de medias que existe entre las variables. Se realiza este paso para cada una de las dimensiones en cuanto a las dos variables independientes (sexo y convivencia). Este paso previo permite conocer la información recapitulada, si bien, no permite dar respuesta a las hipótesis planteadas dado que se necesita de apoyo estadístico para confirmar o rechazar las hipótesis de trabajo. En este sentido, se establece necesario llevar a cabo pruebas estadísticas de contraste de hipótesis, si bien, antes de seleccionar el tipo de prueba es preciso realizar la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para comprobar si cada una de las variables sigue la curva de la normalidad y, así, seleccionar la prueba más idónea. Los datos que se pueden obtener de esta prueba son dos: superior al nivel de error asumido (0.05) y, por consiguiente, ajuste a la normalidad, para el cual se utilizarán pruebas paramétricas (T de Student), o inferior al nivel de error asumido (0.05), no ajuste a la normalidad, para el cual se utilizarán pruebas no paramétricas (U de Mann Whitney).

Finalmente, a partir de los datos obtenidos en cada una de las pruebas, se determinará si existen o no diferencias significativas entre las variables, y se podrá comprobar en la tabla 7 y 9 de diferencia de medias si los datos que se habían obtenido indicaban una diferencia significativa.

5. Resultados.

Los resultados obtenidos, que permiten dar respuesta a las hipótesis de estudio, parten de un análisis descriptivo, en los términos señalados en el apartado de análisis de datos. En este sentido, se ha realizado la diferencia de medias para cada de las variables correspondientes. Una vez se visualicen las diferencias entre los datos de cada variable entorno a, en primer lugar, hombres y mujeres, y, en segundo lugar, si conviven juntos o no, se pasará a realizar la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para comprobar si los datos obtenidos siguen la curva de la normalidad. Una vez obtenidos estos datos, se procederá a realizar el análisis estadístico correspondiente.

5.1. Características de la muestra

A través de los datos recogidos en el propio cuestionario, se concluye una muestra representativa en cuanto al sexo del 38'5% hombres, y 61'5% mujeres, además

de la muestra entorno a la convivencia, donde el 76'9% no conviven juntos y el 23'1% sí conviven juntos. En lo que corresponde a los años de relación con la pareja, oscilan entre 1 y 8 años, por lo tanto, habrá que realizar agrupaciones que permitan estimar mejor las frecuencias: parejas de 1 a 2 años, de 3 a 4 años, de 5 a 6 años, y más de 8. En definitiva, la distribución aplicada a 26 sujetos representará una realidad cercana a la de las parejas jóvenes (Tabla 4).

Tabla 4. Distribución de la muestra.

	Sexo		Convivencia		Años de relación			
	Hombre	Mujer	Sí	No	1-2	3-4	5-6	Más de 8
F	10	16	6	20	12	9	4	1
%	38.5	61.5	23.1	76.9	46	34.5	15.3	3.8

Fuente: Elaboración propia.

5.2. Análisis descriptivo.

Una vez obtenidos los datos sobre la distribución de la muestra, se realizarán los análisis descriptivos para comprobar el comportamiento de cada una de las dimensiones sobre el funcionamiento de las parejas. Como se puede observar en la tabla 5, en un primer vistazo, todas las opciones de respuesta han sido seleccionadas, salvo “desacuerdo” en la dimensión *Patrones de comunicación funcional*, en la que no aparece registro de ningún dato, por lo que, ningún sujeto de la muestra ha respondido en ninguna ocasión a ese valor.

Tal y como se puede apreciar, aparecen los valores medios que los sujetos han respondido para cada dimensión. Para cada una de ellas, se puede observar que se obtienen valores totalmente diferentes. En la primera dimensión, *Compromiso Afectivo Funcional*, se obtiene un mayor porcentaje en el valor “Ni de acuerdo ni en desacuerdo”, por lo que la mayoría de los sujetos ha optado por la opción neutral, aunque se puede apreciar que tiende hacia el “de acuerdo”, ya que es el siguiente valor con mayor número de respuestas. En el caso del *Compromiso Afectivo Disfuncional*, se puede apreciar que el mayor número de respuestas oscila entre los valores más bajos, por lo que se visualiza que, ante, ítems “negativos”, los sujetos tienden a negarlos. En la tercera dimensión, *Patrones de comunicación funcional*, los cuatro valores que han sido respondidos obtienen porcentajes prácticamente similares, por lo que, se puede apreciar una gran diferencia de respuestas y de comportamientos entre los sujetos de la muestra. En cuanto a los *Patrones de comunicación disfuncional*, los sujetos han respondido mayoritariamente la opción “desacuerdo”, oscilando también entre porcentajes similares en cuanto a los valores negativos “Totalmente en desacuerdo” y neutros “Ni de acuerdo ni en desacuerdo”, por lo que, ante una dimensión de ítems

negativos, los sujetos han tendido a negarlos, pero con ciertas dudas, ya que algunos no se han posicionado. En cuanto a los *Patrones de control*, se encuentra el mayor número de respuestas, de nuevo, en la opción “desacuerdo”, por lo que los sujetos, niegan, mayoritariamente, conductas de control en la pareja. Por último, en la dimensión *Solución de problemas*, se han obtenido valores similares en los valores de respuesta más bajos. Esto puede indicar que, ante la solución de problemas, en función de los ítems, la pareja niega aquellos comportamientos que evitan la resolución de los conflictos.

De acuerdo con los datos obtenidos, la muestra, en su mayoría, presenta una favorable funcionalidad en cuanto a las respuestas otorgadas en cada una de las dimensiones de media. Si bien, parece que en algunos casos los comportamientos de las respuestas no son los esperados, como puede ser el caso de los *patrones de comunicación funcionales*, en los que las respuestas son muy diversas.

Tabla 5. Análisis descriptivo de las dimensiones sobre el funcionamiento de la pareja.

	C.Afect. Func.	C. Afect. Disfunc.	P. Comc. Func.	P. Comc. Disfunc.	P. Control	Sol. Probl.
Totalmente en desacuerdo	7.7%	46.2%	23.1%	23.1%	15.4%	42.3%
Desacuerdo	7.7%	30.8%	0%	46.2%	50%	42.3%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	50%	7.7%	26.9%	23.1%	19.2%	7.7%
De acuerdo	26.9%	11.5%	26.9%	3.8%	11.5%	3.8%
Totalmente de acuerdo	7.7%	3.8%	23.1%	3.8%	3.8%	3.8%

Fuente: elaboración propia.

Para corroborar que el comportamiento de la muestra indica una tendencia hacia la funcionalidad, se realizarán los análisis estadísticos oportunos para verificar este hecho.

5.3. Estudio de la normalidad de la muestra.

Antes de realizar el análisis en cuestión, se debe comprobar si las dimensiones siguen la normalidad. Dado que la prueba de normalidad de K-S obtiene los mismos resultados en cada dimensión, independientemente de las variables independientes, se procederá a exponer a continuación los resultados (Tabla 6). Después, se analiza si

esos datos siguen o no la curva de la normalidad. Si el valor de significación es inferior al nivel de error asumido (0.05) se utilizan pruebas no paramétricas y, por lo tanto, no sigue la curva de la normalidad; y si el valor de significación es mayor al nivel de error asumido (0.05) se utilizan pruebas paramétricas, lo que indica que sí sigue la curva de la normalidad. Los análisis estadísticos se han llevado a cabo mediante el programa SPSS v. 22 (licencia de la Universidad de Salamanca).

Tabla 6. Estudio de la normalidad mediante la prueba de Kolmogórov-Smirnov.

Dimensiones funcionamiento pareja	Kolmogorov-Smirnov		
	D	gl	Sig.
COMP_AFECT_FUNCIONAL	.165	26	.065
COMP_AFECT_DISFUNCIONAL	.161	26	.083
PATR_COMUNC_FUNCIONAL	.220	26	.002
PATR_COMUNC_DISFUNCIONAL	.146	26	.161
PATR_CONTROL	.185	26	.022
SOL_PROBLEMAS	.185	26	.022

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados obtenidos indican unos valores de significación superiores al nivel de error asumido (0'05), en las variables COMP_AFECT_FUNCIONAL, COMP_AFECT_DISFUNCIONAL y PATR_COMUNC_DISFUNCIONAL. Por lo tanto, para estas tres variables se realizarán pruebas paramétricas a través de la prueba de T de Student. En cambio, las otras tres variables han obtenido resultados inferiores al nivel de error asumido, y son PATR_COMUNC_FUNCIONAL, PATR_CONTROL y SOL_PROBLEMAS, para los cuales, se utilizan pruebas no paramétricas a través de la prueba de U de Mann Whitney.

En consecuencia, podemos concluir que las tres primeras variables siguen la curva de la normalidad, mientras que las tres últimas, aquellas que son inferiores al nivel de error asumido, no la siguen. Por lo tanto, a continuación, se presentan los datos específicos obtenidos de acuerdo con las hipótesis de estudio.

Para seguir un orden, primero se presentan los datos descriptivos de la muestra, para dar a conocer la misma, posteriormente, se tratarán los datos en cuanto a la primera hipótesis planteada en función del sexo, y, en segundo lugar, los datos en cuanto a la segunda hipótesis planteada en función de la convivencia de la pareja.

5.4. Influencia del género

Para dar respuesta a la primera hipótesis del estudio, en primer lugar, es conveniente conocer cuál es la diferencia de medias de esta variable independiente en

cada una de las dimensiones sobre el funcionamiento de la pareja (Tabla 7). De esta manera, se podrá ver a simple vista si dentro de cada muestra existen diferencias entre los valores o no, aunque no se podrá saber con certeza si son o no significativas hasta hacer el análisis estadístico.

Tabla 7. Media de los grupos de hombres y mujeres en cuanto al funcionamiento de la pareja.

	MEDIA	
COMP_AFFECT_FUNCIONAL	H	3.92
	M	3.79
COMP_AFFECT_DISFUNCIONAL	H	3.58
	M	3.47
PATR_COMUNC_FUNCIONAL	H	2.93
	M	3.21
PATR_COMUNC_DISFUNCIONAL	H	2.93
	M	2.95
PATR_CONTROL	H	3.45
	M	2.84
SOL_PROBLEMAS	H	2.60
	M	1.98

Fuente: Elaboración propia.

A simple vista, parece que dentro de la muestra existen diferencias; en cada dimensión podemos ver un intervalo desde unas décimas hasta un punto de diferencia. Si bien, de esta forma no se puede concretar que se trate de diferencias significativas, por lo que no se puede generalizar a la población que el sexo influye en el funcionamiento de la pareja y, por lo tanto, que la muestra estudiada presenta indicios de encontrarse dentro de una relación tóxica.

Para comprobar si se trata de diferencias significativas o no, una vez se han obtenido los resultados de la prueba de K-S, se procederá a realizar las pruebas estadísticas oportunas para cada situación, tanto pruebas paramétricas como no paramétricas. Dado que se trabaja sobre dos grupos independientes (hombre y mujer) las pruebas pertinentes en cada caso son, respectivamente, T de Student y U de Mann Whitney (Tabla 8).

Tabla 8. Pruebas estadísticas para 2 grupos independientes (Sexo: hombre /mujer).

DIMENSIONES	PRUEBA UTILIZADA	SIGN.	RESULTADO
COMP_AFFECT_FUNCIONAL	T de Student	.119	No diferencias significativas
COMP_AFFECT_DISFUNCIONAL	T de Student	.410	No diferencias significativas
PATR_COMUNC_FUNCIONAL	U de Mann Whitney	.102	No diferencias significativas

PATR_COMUNC_DISFUNCIONAL	T de Student	.892	No diferencias significativas
PATR_CONTROL	U de Mann Whitney	.147	No diferencias significativas
SOL_PROBLEMAS	U de Mann Whitney	.252	No diferencias significativas

Fuente: Elaboración propia.

Tras los análisis establecidos, se puede apreciar que se ha obtenido un total de valores de significación, en cada una de las dimensiones sobre el funcionamiento de la pareja, superiores al nivel de error asumido (0.05). Por lo tanto, esto implica que no existen diferencias significativas y se acepta la hipótesis planteada, concluyendo que no hay influencia entre el funcionamiento de la pareja y el sexo en el colectivo de jóvenes participantes en el estudio. Se puede apreciar en la tabla 7, de la diferencia de medias, que tanto las mujeres como los hombres obtienen resultados similares, es decir, para unas dimensiones serán más bajos en los hombres, y para otros, en las mujeres, pero la diferencia entre esos valores no es suficiente como para aceptar que influye en el funcionamiento de la dinámica de la pareja. En consecuencia, no se puede corroborar que en la pareja existan indicios de una relación tóxica en lo que se refiere al género.

5.5. Influencia de la convivencia

En cuanto a la segunda hipótesis, referida a la influencia de la convivencia en el funcionamiento de la pareja, se procederá a analizar la diferencia de medias (Tabla 9) en cada una de las dimensiones sobre el funcionamiento de la pareja en cuanto a si conviven o no, al igual que se realizó en el apartado anterior. Así, se podrá ver a simple vista si dentro de cada muestra existen diferencias entre los valores o no, aunque no se podrá saber con certeza si son significativas hasta hacer el análisis estadístico.

Tabla 9. Media de los grupos de convivencia (Sí/no) en cuanto al funcionamiento de la pareja.

		MEDIA
COMP_AFFECT_FUNCIONAL	C-Sí	3.88
	C-No	3.38
COMP_AFFECT_DISFUNCIONAL	C-Sí	3.42
	C-No	3.54
PATR_COMUNC_FUNCIONAL	C-Sí	3.39
	C-No	3.02
PATR_COMUNC_DISFUNCIONAL	C-Sí	2.83
	C-No	2.98
PATR_CONTROL	C-Sí	3.00
	C-No	3.10
SOL_PROBLEMAS	C-Sí	1.67
	C-No	2.38

Fuente: Elaboración propia.

A simple vista, parece que dentro de la muestra existen diferencias; en cada dimensión podemos ver un intervalo desde unas décimas hasta un punto de diferencia. A pesar de ello, de esta forma no se puede concretar que se trate de diferencias significativas, por lo que no se puede generalizar a la población que la convivencia influye en el funcionamiento de la pareja, y, por lo tanto, tampoco se puede comprobar de esta forma que existan indicios de una relación tóxica.

Para comprobar si se trata de diferencias significativas o no, una vez se han obtenidos los resultados de la prueba de Kolmogorov-Smirnov, se procederá a realizar las pruebas estadísticas oportunas para cada situación, tanto pruebas paramétricas como no paramétricas. Dado que se trabaja sobre dos grupos independientes (conviven o no conviven) las pruebas pertinentes en cada caso son, respectivamente, T de Student y U de Mann Whitney (Tabla 10).

Tabla 10. Pruebas estadísticas para 2 grupos independientes (Conviven: si/no)

DIMENSIONES	PRUEBA UTILIZADA	SIGN.	RESULTADO
COMP_AFFECT_FUNCIONAL	T de Student	.600	No diferencias significativas
COMP_AFFECT_DISFUNCIONAL	T de Student	.451	No diferencias significativas
PATR_COMUNC_FUNCIONAL	U de Mann Whitney	.116	No diferencias significativas
PATR_COMUNC_DISFUNCIONAL	T de Student	.551	No diferencias significativas
PATR_CONTROL	U de Mann Whitney	.780	No diferencias significativas
SOL_PROBLEMAS	U de Mann Whitney	.116	No diferencias significativas

Fuente: Elaboración propia.

En los análisis mediante contraste de hipótesis, se puede apreciar que se ha obtenido un total de valores de significación, en cada una de las dimensiones sobre el funcionamiento de la pareja, superiores al nivel de error asumido (0.05). Por lo tanto, esto implica que no existen diferencias significativas, y se puede concluir que no influye la convivencia de la pareja sobre su funcionamiento en las parejas encuestas. Se puede apreciar en la tabla 9 de la diferencia de medias, que, aquellos que no conviven tienden a tener resultados más altos, pero la diferencia entre esos valores no es suficiente como para aceptar que influye en el funcionamiento de la dinámica de la pareja en los casos incorporados al estudio. De nuevo, en base a los resultados, no se puede considerar que haya indicios de una relación tóxica entre los sujetos de la muestra en función de su convivencia.

En definitiva, en los resultados se puede observar que se cumplen ambas hipótesis: H_{01} “no existen diferencias significativas en cuanto al género en el funcionamiento de la pareja” y H_{02} “no existen diferencias significativas en cuanto a la convivencia en el funcionamiento de la pareja”. Por lo tanto, se entiende que, en la muestra analizada, las parejas, en función de su sexo y de la convivencia, no influyen de ninguna manera en la dinámica interna de esta, y, en definitiva, la muestra estudiada no presenta indicios de toxicidad entre las parejas.

CONCLUSIONES Y DISCUSIONES

A lo largo del presente trabajo se han podido ir analizando los conceptos, factores, características, estrategias, entre otros aspectos, que influyen en las relaciones tóxicas de parejas jóvenes, y cómo fácilmente, la violencia puede surgir en cualquier momento de la relación (Alonso et al., 2016). El objetivo de realizar el presente estudio analítico sirve para comprobar cómo actúan los jóvenes en función de una serie de circunstancias que envuelven las dinámicas de la pareja con la intención de comprobar su tendencia hacia las relaciones tóxicas. Estas dinámicas de pareja surgen de la experiencia social que cada uno de los sujetos ha experimentado de forma individual a lo largo de su vida (Isidro y Peñil, 2014).

Esta experiencia viene marcada por la sociedad en la que nos encontramos hoy en día. A pesar de los muchos avances y cambios sociales que se han producido en las últimas décadas, las relaciones de pareja, cada vez más, están imitando modelos tradicionales como forma de relacionarse. Estas formas tradicionales implican lo que, siglos atrás, suponía la superioridad del hombre ante la infravaloración de la mujer, concluyendo en nuevas formas de establecer relaciones tóxicas que pueden derivar en violencia dentro de la pareja (Alonso et al., 2016).

Esta imitación de los modelos tradicionales se transmite día a día en las redes sociales y los medios de comunicación, ya que estos recursos multimedia, utilizan los ideales románticos como la forma perfecta e ideal de formar, mantener y asegurar una relación de pareja (Bosch, Ferrer y Navarro, 2010). Estos ideales románticos son lo que tradicionalmente se conoce como los mitos románticos, que, lejos de ser reales, distorsionan los pensamientos y comportamientos a nivel individual y que repercuten directamente en cualquier relación social o de pareja. Por lo tanto, la creencia errónea de que estos mitos son reales deriva en conflictos y problemáticas en las relaciones (Bosch y Ferrer, 2002), dado que estas, debido a los cambios sociales, terminan por contradecir las nuevas formas de relacionarse.

Dado que la población que más uso y acceso tiene a las redes sociales y medios multimedia son los jóvenes (Espinár, Rodríguez y Zych, 2015), se ha comprobado que cada vez más repiten estos modelos tradicionales a la hora de formar una relación (Blanco, 2014). Incluso, cada vez más, las edades en las que se empiezan a formar relaciones, basándose en este tipo de ideales, son más tempranas. Por lo tanto, supone una buena base de estudio para futuras investigaciones.

Como se ha explicado, las relaciones tóxicas en las parejas jóvenes se caracterizan por una serie de conductas que implican el deterioro de una persona a través de unos factores que alteran la relación (Andrade, Castro, Giraldo y Martínez, 2013), principalmente, a través de la inhibición de la libertad de expresión psicoafectiva, en las que se ve condicionado cualquier comportamiento (González, 2018). Entre las características que definen las relaciones tóxicas, se encuentran ciertas similitudes que inducen las conductas de violencia.

Si bien, en función del estudio realizado, y haciendo una comparación detallada con otras investigaciones (Isidro y Peñil, 2014; Alfaro, 2014; y Zaida, 2018), se ha evidenciado, que la muestra analizada, corrobora resultados que indican la existencia de relaciones saludables y funcionales, y no relaciones tóxicas en las parejas participantes. A pesar de que a priori el análisis documental llevado a cabo determinaba que cada vez más las parejas jóvenes presentan relaciones tóxicas influenciadas, muchas veces, por la utilización de la tecnología.

Por otra parte, en el estudio desarrollado se encuentran afirmaciones ya planteadas por estudios anteriores; es decir se comprueban similitudes con los resultados de algunos de los estudios recopilados, en especial, de Alfaro (2014) sobre *Las Relaciones de Pareja*, en el cual se puede evidenciar que el sexo de la pareja no supone una diferencia trascendente en el estudio, por lo tanto, las parejas que han participado no presentan condiciones que impliquen una tendencia de la relación hacia la toxicidad, por el contrario, se encuentran dentro de relaciones funcionales en cuanto a su compromiso afectivo, la comunicación entre los miembros, el control de estos y las formas de solucionar los problemas. De igual forma, sucede en el estudio de investigación de Isidro y Peñil (2014), en el cual, se han obtenido resultados relativos a que, la convivencia, en las parejas participantes, no condiciona la relación. Por lo que se puede entender que no hay evidencias que demuestren que, en la muestra analizada, existan indicios que impliquen una relación tóxica.

Un aspecto a tener en cuenta en el estudio de Zaida (2018), es el papel que tiene el control en las parejas. En la muestra analizada, se puede comprobar que, en las

parejas participantes, los hombres tienden a tener más control que las mujeres. Pero tan solo es un dato insignificante en la muestra estudiada dado que sus diferencias no indican ninguna problemática. En un principio se podría haber determinado que la población joven participante en la muestra tendía a seguir los modelos tradicionales de una forma muy sutil, entendiendo que en la sociedad se siguen transmitiendo esos ideales (Blanco, 2014), pero los datos resultantes, corroboran que esta posibilidad está descartada

Tras un periodo de reflexión, una vez terminado el trabajo, se llega a la conclusión de que, en cuanto a los aspectos metodológicos, pueden haber influido diferentes variables en los resultados obtenidos.

En primer lugar, una de las limitaciones que se han encontrado a la hora de realizar el trabajo, es el reducido número de personas que componen la muestra, un total de 26 sujetos. La muestra supera el número de sujetos mínimo (20) para que un estudio pueda ser generalizado (Martínez, 2017). Si bien, se trata de una muestra reducida debido a la complejidad que ha implicado acceder a parejas que cumplieran con el principal de los requisitos, que comprendieran la edad entre 19 y 26 años. En segundo lugar, otra de las limitaciones que ha dificultado el acceso a la muestra, es la libertad establecida a las parejas para responder al cuestionario. Si bien es cierto, la mayoría de las parejas han respondido ambas al cuestionario, pero, existe un número reducido de ellas que no lo hicieron. Este hecho se ha podido comprobar en la variable “tiempo de relación con la pareja” en la que aparecen determinadas fechas independientes del resto. Por lo tanto, la muestra podría haber sido mayor, pero se asumía esa probabilidad.

Este suceso supone la tercera de las limitaciones. La realización conjunta del cuestionario por ambos miembros de la pareja, ya que puede indicar que los resultados estén condicionados, pese a la insistencia inicial de realizar el cuestionario de forma individual. Es decir, puede haber provocado que los datos obtenidos estén condicionados por la deseabilidad social (Edwards, 1957, citado por Aguilar, Bastida, González, Maya y Valdez, 2012). Lo que implica cierta falta de sinceridad en los resultados con la pretensión de “quedar bien”.

Por último, uno de los aspectos que dificulta que las respuestas sean totalmente sinceras, es el hecho de que, el cuestionario sobre *La Evaluación del Funcionamiento Familiar* (Veslasco y Luna, 2006, citado por Alfaro, 2014), esté basado en una escala tipo Likert de 5 opciones de respuesta. Esto lo que hace es que, cuando una persona tiene dudas sobre qué contestar, tiende a responder la opción neutral, por lo tanto, no

recoge resultados fiables (Olmos, 2019). Para que así fuera, la escala debería estar compuesta por un total de respuestas pares, en la que sí tendrían que optar por una opción u otra. Si bien, también supone un problema ya que se obliga a decidir una respuesta que podría ser ambigua. En consecuencia, se plantearía una escala tipo Likert con 4 opciones de respuesta, con un apartado de comentarios finales en el que se puedan explicar la respuesta otorgada.

A partir de los condicionantes que se han encontrado a lo largo del proceso metodológico, se quiere insistir en la importancia de la creación de programas de prevención e intervención eficaces dirigidos expresamente a la población joven, con la intención de actuar ante las experiencias que se están viviendo y las que se pueden llegar a dar, ya que este tipo de disfunciones sociales, sobre las que se ha hablado a lo largo del trabajo, suponen un factor decisivo de cara a futuras relaciones. Es algo fundamental dado que en el análisis descriptivo de la muestra se puede apreciar que los valores en cuanto a la comunicación tienden a ser bajos y ambiguos, al igual que sucede con la solución de problemas.

Actualmente, como se ha mencionado, existen multitud de programas de esta índole que persiguen una actuación de intervención sobre las relaciones tóxicas y la violencia en las relaciones de pareja, a través de diferentes contextos sociales. Pero no dejan de ser meros programas que surgen de diferentes instituciones y se quedan en la teoría. Por este motivo, se propone la creación de programas de prevención e intervención desde el ámbito educativo, siendo un factor esencial dentro del currículum, para que ayude a los jóvenes a formar y mantener un tipo de relaciones saludables y funcionales, en el que se promuevan conductas, valores y principios positivos e igualitarios, alejados de comportamientos sexistas o machistas. Para que sea posible, se propone la formación y educación en Competencias Emocionales a todos los agentes sociales que componen en el sistema educativo, así como al resto de la población, con la intención de que crear un contagio positivo de actitudes que favorezcan el bienestar individual y social de la población a lo largo de todo su ciclo vital.

BIBLIOGRAFÍA.

- Aguilar, Y. P., Bastida, R., González, N. I., Maya, M. U. y Valdez, J. L. (2012). Deseabilidad social en la pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(2), pp. 394-404.
- Alberdi, I. y Matas, N. (2002). *La violencia doméstica. Informe sobre los malos tratos a mujeres en España*. Madrid: Fundación <<La Caixa>>.
- Alegre, A. y Pérez, N. (2014). Satisfacción con la vida: predictores y moderadores. En B, Barredo; R, Bisquerra; A, Blanco; N, García; A, Giner; N, Pérez; A, Tey, (Coords). *I Congreso Internacional de Educación Emocional. X Jornadas de Educación Emocional*. Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Alegre, A., López, E. y Pérez, N. (2018). Competencia emocional, satisfacción en contextos específicos y satisfacción con la vida en la adolescencia. *Revista de Investigación Educativa*, 36(1), 57-73. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/rie.36.1.273131>
- Alfaro, A. M^a. (2014). *Las relaciones de pareja: ¿la educación, las condiciona?* (Trabajo de Fin de Grado). Universitat de Valencia, Valencia.
- Almeida, A. (2013). Las ideas del amor de R.J. Sternberg: la teoría triangular y la teoría narrativa del amor. *Familia*, 46, 57-86.
- Alonso, C., Cacho, R., González, I., Herrera, E. y Ramírez, J. (2016). *Guía de buen trato y prevención de la violencia de género. Protocolo de actuación en el ámbito educativo*. Andalucía: Junta de Andalucía.
- Álvarez, E., Andrés, A., y López, S. (2008). Valoración del riesgo de violencia contra la pareja por medio de la Sara. *Papeles del psicólogo*, 29(1), 107-122.
- Andrade, J. J., Castro, D. P., Giraldo, L. A. y Martínez, L. M. (2013). Relaciones tóxicas de pareja. *Psicología.com*, 17(2), 1-15.
- Armenta, C. y Díaz Loving, R. (2008). Comunicación y Satisfacción: analizando la interacción de pareja. *Psicología iberoamericana*, 16(1), 23-27.
- Ayuso, L. (2012). Living Apart Together en España, ¿noviazgos o parejas independientes? *Revista Internacional de Sociología*, 70(3), 587-613.
- Barreto, M. J. (2012). *Violencia en relaciones de pareja jóvenes* (Tesis doctoral). Universidad de Valencia, Valencia.

- Beltrán, E. y Spular, K. (2019). Desde la Teoría del Apego Adulto a los vínculos afectivos. La autorreflexión como recurso en terapia de pareja. *Redes*, 39, 35-50.
- Bermejo, J. C. (2005). *La Inteligencia Emocional, la sabiduría del corazón en la salud y en la acción social*. Cantabria: Sal Terrae Santander.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2006). Orientación psicopedagógica y educación emocional. *Estudios sobre Educación*, 11, 9-25.
- Bisquerra, R. (2020). *Rafael Bisquerra, Competencias Emocionales*. Recuperado de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales.html>
- Bisquerra, R. (2020). *Rafael Bisquerra, Concepto de Educación Emocional*. Recuperado de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/educacion-emocional/concepto-educacion-emocional.html>
- Bisquerra, R. (2020). *Rafael Bisquerra, Inteligencia Emocional*. Recuperado de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/inteligencia-emocional.html>
- Bisquerra, R. y Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Bisquerra, R. y Pérez Escoda, N. (2012). Educación Emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*, 16,1-11.
- Blanco, M. (2018). *Percepción del amor romántico en adolescentes y papel de los medios de comunicación* (Tesis Doctoral). Universidad Carlos III, Madrid.
- Blanco, M. A. (2014). Implicaciones del Uso de las Redes Sociales en el Aumento de la Violencia de Género en Adolescentes. *Comunicación y Medios*, 30, 124-141.
- Blázquez, M., García-Baamonde, M^a. E. y Moreno, J. M. (2009). La inteligencia emocional como alternativa para prevención del maltrato psicológico en la pareja. *Anales de Psicología*, 25(2), 250-260.
- Bogota, Y. A. y Marroquín, A. A. (2014). *Relaciones de pareja: un sentir individual o un compromiso social*. Recuperado de <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/13088>

- Bosch, E., Ferrer, V.A. y Navarro, C. (2010). Los mitos románticos en España. *Boletín de Psicología*, 99, 7-31.
- Bosch, E., Ferrer, V.A., Ferreiro, V. y Navarro, C. (2010). El mito romántico de los celos y su aceptación en la sociedad española actual. *Apuntes de Psicología*, 28(3), 391-402.
- Bueno, M. (1985). *Relaciones de pareja. Principales modelos teóricos*. Bilbao: Desclee de Browser.
- Caballero, D. (2019). *Pedagogía Familiar* [Apuntes Académicos]. Studium.
- Calvo, G. y Camacho, R. (2014). La violencia de género: evolución, impacto y claves para su abordaje. *Revista electrónica trimestral de Enfermería*, 33, 424-439.
- Camas, F. y Fernández-Llebrez, F. (2010). *Cambios y persistencias en la igualdad de género de los y las jóvenes en España (1990-2010)*. Madrid: Instituto de la Juventud, Injuve.
- Candela, M^a. I. y García, R. (2010). La educación para la vida: el reto de aprender a ser y a vivir juntos en la educación secundaria. *EDETANIA*, 38, 41-56.
- Canto, J., Moreno-Jiménez, P., Perles, F. y San Martín, J. (2011). Inteligencia emocional, celos, tendencia al abuso y estrategias de resolución de conflicto en la pareja. *Escritos de Psicología*, 4(1), 33-43.
- Caputi, P., Chan, A.Y. y Ciarrochi, J.V. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Difference*, 28, 539-561.
- Carreira, M. R. y Carrera, V. (2018). Heterosexismo, mitos del amor romántico y violencia en las relaciones de pareja en adolescentes a través de las redes sociales: el papel de la educación social. En P. Alonso, F. Candia, M. Castro, A. Cid, X.M. Cid, A. Fernández-Sanmamed, S. Riveiro, y X. Rodríguez (Coord.). *Educación Social e Escola, Análise da última década* (pp. 607-621). Ourense: CEESG, Nova Escola Galega.
- Carretero, M. (1985). Teorías de la Adolescencia. En M. Carretero, A. Marchesi y J. Palacios (comps.), *Psicología evolutiva 3. Adolescencia, Madurez y Senectud* (pp. 1-15). Madrid: Alianza Editorial.
- Casas, B. y Velarde, O. (2019). La comunicación virtual con la pareja. *Revista de Ciencias Sociales*, 14(2), 491-525. DOI: 10.14198/OBETS2019.14.2.08

- Castillo, G. (1984). Comunicación y relaciones interpersonales. *Revista comunicación y medios*, 4, 41-47.
- Cavieres H. H., Díaz C. C., González, R. S., y Valdebenito S. M., (2005). Revisión del constructo de Identidad en la Psicología Cultural. *Revista de Psicología*, 14 (2), 9-25.
- Comunidad de Madrid (s.f). Legislación y fórmulas para intervenir frente a la violencia de género en España. Recuperado de <http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application/pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1220373748712&ssbinary=true>
- Corzo, C. y Sarai, L. (2018). Antecedentes históricos de las relaciones amorosas en la adolescencia y los problemas psicológicos que se general durante estas. *Boletín Científico de la Escuela Preparatoria nº 3*, 5(9), sn.p. Recuperado de <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa3/n9/p1.html>
- Cuetos, G., De la Villa, M., García, A. y Sirvent, C. (2017). Violencia en el noviazgo, dependencia emocional y autoestima en adolescentes y jóvenes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 8(2), 96-107.
- Da Silva, V. H. (2014). *Comportamiento amoroso de pareja: mitos y paradojas románticas: un estudio comparativo entre Brasil y España* (Tesis Doctoral). Universidad Complutense de Madrid, Madrid.
- De la Peña, E. M^a. (2010). *SMS-MP3-MP4, Guía para Jóvenes*. España: Instituto Canario de la Mujer. Consejería de Bienestar Social, Juventud y Vivienda.
- Delors, J. (1997). Los cuatro pilares de la educación. En I, Amagi; R. Carneiro; F. Chung; J. Delors; B. Geremek; W. Gorham; A. Kornhauser; M. Manley; M. Padrón; K.S. Savané; R. Stavenhagen; S. Myong; y Z. Nanzhao (Coords.), *La Educación encierra un tesoro* (pp. 90-103). Ediciones UNESCO, Santillana.
- Díaz Aguado, M. J. (2009). Prevenir la violencia de género desde la escuela. *Revista de Estudios de Juventud*, 86, 31-47.
- Díaz Loving, R. y Sánchez, R. (2003). Patrones y estilos de comunicación de la pareja. *Anales de psicología*, 19 (2), 257-277.
- Díaz Pichardo, A. Y. (2019). *El apego y su relación con infidelidad y la satisfacción en la relación de pareja* (Tesis Doctoral). Universidad de Almería, Almería.

- Díaz, D. y Morales, M. (2013). *Noviazgo: evolución del significado psicológico durante la adolescencia*. México: Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.
- Díaz, J. (2003). *Prevención de los conflictos de pareja*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Díaz, M. D. (2017). *Amor y formación de pareja: factores implicados en la adolescencia* (Tesis Doctoral). Universidad de Murcia, Murcia.
- Durán, M. A. y Rogero, J. (2014). Nuevas parejas para viejas desigualdades. *Revista de estudios de juventud*, 67, 25-37.
- Espina, J. A., López, M. T., y Tizón, J. L., (1986). Crítica de libros. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 6(17), 311-314.
- Espinar, E., Rodríguez, A. J. y Zych, I. (2015). Ciberconducta y dependencia emocional en parejas jóvenes. *Psychology, Society & Education*, 7(1), 41-55.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2009). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66(23,3), 85-108.
- García García, M. (1985). Comunicación y relaciones interpersonales. *Tendencias pedagógicas*, 2, 2-17.
- García, E. (2018). *Los cuatro pilares de la educación* [Apuntes Académicos]. Studium.
- García, J.A. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36 (1), 97-109.
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- González, R. y Santana, J. D. (2001). La violencia en parejas jóvenes. *Psicotherma*, 13(1), 127-131.
- González, Z. (2018). *Relaciones tóxicas de noviazgo entre jóvenes y su relación con la violencia: un análisis desde la perspectiva de género* (Trabajo de Fin de Grado). Universidad de Almería, Andalucía.
- Guzmán, M., Santelices, M.P. y Trabucco, C. (2015). Apego y Perdón en el contexto de las relaciones de pareja. *Terapia Psicológica*, 33(1), 35-45.

- Hernando, A., García, A. D., y Montilla, V. C. (2012). Exploración de las actitudes y conductas de jóvenes universitarios ante la violencia en las relaciones de pareja. *Revista Complutense de Educación*, 23 (2), 427-441.
- Hernando, A., Oliva, A. y Pazos, M. (2014). Violencia en relaciones de pareja jóvenes y adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 46(3), 148-159.
- Iborra, A., Tomás, J. M., Serra, E. y Zúcares, J. J. (2009). El desarrollo de la identidad en la adolescencia y adultez emergente. Una comparación de la identidad global frente a la identidad en dominios específicos. *Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia*, 25 (2), 316-329.
- Instituto de la Mujer y para la Igualdad de Oportunidades (2020). *Víctimas mortales por violencia de género según relación entre víctima y agresor*. Recuperado de <http://www.inmujer.gob.es/MujerCifras/Violencia/VictimasMortalesVG.htm>
- Isidro de Pedro, A. I. y Peñil Fernández, I. (2014). Rosas y espinas en las relaciones de parejas de novios: amor, expectativas y problemas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 385-393.
- Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género, BOE núm. 313, 2004-21760.
- Ley Orgánica 13/2005, de 1 de julio, por la que se modifica el Código Civil en materia de contraer matrimonio, BOE núm. 157, 2005-11364.
- Leyva, L. P. (2009). El nacimiento del Amor en la Edad Media: Tristán e Isolda, reflejo de las inquietudes respecto a la temática amorosa en el siglo XII. *Revista Electrónica Historias del Orbis Terrarum*, 3, 70-90.
- Mallor, P. y Villegas, M. (2012). La dimensión estructural y evolutiva en las relaciones de pareja. *Acción Psicológica*, 9(2), 97-110.
- Márquez, A. J. y Quidiello, C. (2002). *La comunicación en la pareja: comunicación en superficie. comunicación en profundidad*. Familia, comunicación y Educación, III (415-416), Sevilla: Guadalmena.
- Martínez, F. (2017). *Análisis de datos* [Apuntes académicos]. Studium.
- Martínez, F. y Olmos, S. (2017). *Metodología de investigación* [Apuntes académicos]. Studium.
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(1), 321-332.

- Melero, R. (2019). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación* (Tesis Doctoral). Universidad de Valencia, Valencia.
- Menéndez, M. (2018, junio 28). Diferencia entre comunicación verbal y no verbal. [Entrada blog]. Recuperado de <https://www.psicologia-online.com/diferencias-entre-comunicacion-verbal-y-no-verbal-3922.html>
- Messenger, T., Moratto, N. S., y Zapata, J. J. (2015). Conceptualización de ciclo vital familiar: una mirada a la producción durante el periodo comprendido entre los años 2002 a 2015. *Revista CES Psicología*, 8(2), 103-121.
- Ministerio de igualdad (2013). Actuaciones de las comunidades autónomas de la Ley Orgánica 1/2004, de 28 de diciembre, de Medidas de protección integral contra la Violencia de Género. Recuperado de [https://violenciagenero.igualdad.gob.es/planActuacion/seguimientoEvaluacion/pdf/ActuacionesCCAA\(2005-2012\).pdf](https://violenciagenero.igualdad.gob.es/planActuacion/seguimientoEvaluacion/pdf/ActuacionesCCAA(2005-2012).pdf)
- Ministerio de igualdad, Instituto de la mujer (2007). Del mito del amor romántico a la violencia contra las mujeres en la pareja. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/39712224_Del_mito_del_amor_romantico_a_la_violencia_contra_las_mujeres_en_la_pareja
- Montes, G. (2008). *Guía de intervención integral contra la violencia de género*. Castilla la Mancha: Instituto de la Mujer.
- Oldham, J. (2007). *Tratado de los Trastornos de la Personalidad*. Barcelona España: Elsevier Masson.
- Oliva, M. y Parra, N. (2013). *Sexualidades diversas. Manual para atención de la diversidad sexual en las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo*. Canarias: FEAPS Canarias.
- Olmos, S. (2019). *Cuestionario: diseño y validación* [Apuntes académicos]. Studium.
- Organización Mundial de la Salud (2017). *Violencia contra la mujer: datos y cifras*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>
- Ortega, R., Ortega-Rivera, J. y Sánchez, V. (2008). Violencia sexual entre compañeros y violencia en parejas adolescentes. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8, 63-72.

- Pérez, A. M. (2009). Los jóvenes frente a la violencia de género. *Revista de Estudios de Juventud*, 86, p. 83-99.
- Piaget, J. (1989). *Desarrollo cognitivo del niño y del adolescente*. Madrid: Anaya.
- Real Academia Española: Diccionario de la lengua española (2019). *Pareja*. Recuperado de <https://dle.rae.es/parejo>
- Requena, M. (2001). Los jóvenes españoles de los años noventa: formación, trabajo y convivencia. *Revista de Educación: educación y familia*, 325, pp. 33-47.
- Roca, N. (2014). ¿Violencia íntima o violencia machista de pareja? Su visibilidad desde una perspectiva de género y feminista. Notas de la experiencia en España. *La Camera Blu*, 10 (11), 1-23. Doi: <https://doi.org/10.6092/1827-9198/2969>
- Ruiz, D. (2001). Relaciones de pareja. *Revista de Educación: educación y familia*, 325, pp.49-55.
- Salas, M. L. y Vielma, E. (2000). Aportes de las teorías de Vygostky, Piaget, Bandura y Bruner. Paralelismo en relación con el desarrollo. *Educere*, 3 (9), 30-37.
- Sánchez, G. (2008). Violencia machista y medios de comunicación. El tratamiento informativo de los delitos relacionados con el maltrato a mujeres. *Revista Comunicación y Hombre*, 4, 3-15.
- Sastre, M. (2017). El proceso simbólico y la construcción del sujeto, a partir de la relación adulto-niño. Desarrollo como revolución (Tesis Doctoral). Universidad Complutense de Madrid, Madrid.
- Soriano, S. (2017). Desarrollo de la adolescencia [Apuntes académicos]. Studium.
- Tejedor, F.J. (2000). El diseño y los diseños en la evaluación de programas. *Revista de Investigación Educativa*, 18 (2), 319-339.
- Tenorio, N. E. (2013). Las relaciones de pareja en la sociedad contemporánea: equipo, roles y rituales románticos (Tesis Doctoral). Universidad Autónoma Metropolitana, México.
- Torres, A. (s.f). *Los principales tipos de orientación sexual*. Recuperado de <https://psicologiaymente.com/sexologia/tipos-orientacion-sexual>
- Universidad Internacional de Valencia (2010). *Un informe del Centro Reina Sofía de la VIU detecta un incremento del 15% de asesinatos de mujeres a manos de sus parejas o exparejas*. Recuperado de <https://www.universidadviu.es/un-informe->

[del-centro-reina-sofia-de-la-viu-detecta-un-incremento-del-15-de-asesinatos-de-mujeres-a-manos-de-sus-parejas-o-ex-parejas/](#)

Valdivia, C. (2008). La familia: concepto, cambios y nuevos modelos. *La Revue de REDIF*, 1, 15-22.

Velasco, L. (2002). Desarrollo biopsicosocial del adolescente: tareas, metas y logros. En A. Monroy, *Salud y sexualidad en la adolescencia y juventud. Guía práctica para padres y educadores*. México: Pax México.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge: Harvard University Press.

Yanela, D. (2013, mayo 27). Teoría de Simbiosis de Margaret Mahler: Simbiosis Humana [Entrada Blog]. Recuperado de <http://perspectivasdelainfanciarecreo.blogspot.com/2013/05/teoria-de-margaret-mahler-simbiosis.html>

Yela, C. (1997). Curso temporal de los componentes básicos del amor a lo largo de la relación de pareja. *Psicotherma*, 9(1), 1-15.

Young, J. (2013). *Terapia de Esquemas, Guía Práctica*. España: Descleé de Brouwer.

ANEXOS.
ANEXO 1:

CUESTIONARIO

LAS RELACIONES TÓXICAS EN LAS PAREJAS JÓVENES: FACTORES INFLUYENTES Y ASPECTOS DE MEJORA.

El objetivo del siguiente cuestionario¹ es conocer el comportamiento en las parejas jóvenes que se encuentren dentro de una relación, independientemente del tiempo de duración de la misma o de las condiciones personales de cada una. Este cuestionario forma parte de la investigación que se desarrolla dentro del Trabajo de Fin de Grado “*Las relaciones tóxicas en las parejas jóvenes: factores influyentes y aspectos de mejora*” en el grado de Pedagogía.

Los datos recogidos serán tratados con carácter confidencial, es decir, en ningún caso se le identificará como persona individual. El tiempo aproximado de respuesta del cuestionario será de unos 10 minutos. Por favor, rellene con sus datos la ficha de aspectos personales que se muestra a continuación.

Gracias por su colaboración.

Datos:

- **Fecha de realización del cuestionario:**
- **Sexo (F/M):**
- **Edad:**
- **Tiempo de relación con tu pareja:**
- **Convivencia con tu pareja (si fuera el caso):**

A continuación, lea detenidamente y valore el grado de satisfacción de las siguientes afirmaciones del 1 al 5, siendo:

- 1. Totalmente en desacuerdo**
- 2. En desacuerdo**
- 3. Ni de acuerdo ni en desacuerdo**
- 4. De acuerdo**
- 5. Totalmente de acuerdo³**

FUNCIONAMIENTO PAREJA					
1. Mi pareja me escucha.	1	2	3	4	5
2. Si tengo dificultades, mi pareja estará en la mejor disposición de ayudarme.	1	2	3	4	5

³ Alfaro, A. M. (2014). Las relaciones de pareja: ¿la educación, las condiciona? (Trabajo de Fin de Grado). Universidad de Valencia, Valencia.

3. Mi pareja y yo ocultamos lo que nos pasa.	1	2	3	4	5
4. Mi pareja y yo tratamos de solucionar los problemas entre los dos.	1	2	3	4	5
5. No me atrevo a llorar frente a mi pareja y ella no se atreve a llorar frente a mí.	1	2	3	4	5
6. Raras veces hablo con mi pareja sobre lo que me pasa.	1	2	3	4	5
7. Cuando se presenta algún problema, me paralizó.	1	2	3	4	5
8. Mi pareja y yo acostumbramos a discutir nuestros problemas.	1	2	3	4	5
9. Mi pareja y yo somos flexibles en cuanto a las normas.	1	2	3	4	5
10. Mi pareja me ayuda desinteresadamente.	1	2	3	4	5
11. Mi pareja y yo expresamos abiertamente nuestras emociones.	1	2	3	4	5
12. Me siento parte de mi relación de pareja.	1	2	3	4	5
13. Cuando me enfado con mi pareja, se lo digo.	1	2	3	4	5
14. Mi pareja es indiferente a mis necesidades afectivas.	1	2	3	4	5
15. Las tareas que me corresponden, sobrepasan mi capacidad para cumplirlas.	1	2	3	4	5
16. Cuando tengo algún problema, no se lo digo a mi pareja.	1	2	3	4	5
17. Mi pareja y yo nos ponemos de acuerdo para repartir las tareas del hogar.	1	2	3	4	5
18. Mi pareja y yo expresamos abiertamente nuestro cariño.	1	2	3	4	5
19. Me siento apoyado por mi pareja.	1	2	3	4	5
20. En casa acostumbramos a expresar nuestras ideas.	1	2	3	4	5
21. Me duele ver sufrir a mi pareja.	1	2	3	4	5
22. Me avergüenza mostrar mis emociones delante de mi pareja.	1	2	3	4	5
23. Si falla una decisión, intentamos una alternativa.	1	2	3	4	5
24. Mi pareja y yo hablamos con franqueza.	1	2	3	4	5
25. En mi casa mis opiniones no son tomadas en cuenta.	1	2	3	4	5
26. Las normas entre mi pareja y yo están bien definidas.	1	2	3	4	5
27. Mi pareja y yo no expresamos abiertamente los problemas.	1	2	3	4	5
28. Si una regla no se puede cumplir, la modificamos.	1	2	3	4	5
29. Somos una pareja cariñosa.	1	2	3	4	5
30. En casa no tenemos un horario para comer.	1	2	3	4	5

31. Cuando no se cumple una regla, sabemos cuáles son las consecuencias.	1	2	3	4	5
32. Mi pareja no respeta mi vida privada.	1	2	3	4	5
33. Si estoy enfermo/a, mi pareja me atiende.	1	2	3	4	5
34. Mi pareja y yo nos guardamos cada quien nuestros problemas.	1	2	3	4	5
35. Mi pareja y yo nos decimos las cosas abiertamente.	1	2	3	4	5
36. Mi pareja y yo logramos resolver los problemas cotidianos.	1	2	3	4	5
37. Existe confusión acerca de lo que debemos hacer cada uno dentro de la relación de pareja.	1	2	3	4	5
38. Mi pareja y yo expresamos la ternura que sentimos.	1	2	3	4	5
39. Me molesta que mi pareja me cuente sus problemas.	1	2	3	4	5
40. Mi pareja y yo respetamos nuestras reglas de conducta.	1	2	3	4	5

Observaciones

Es posible que algunas de las parejas no se sientan identificadas con determinados ítems del cuestionario, no obstante, se ha optado por no modificar el mismo dado que puede no afectar a todas las parejas. A continuación, se presenta un espacio en blanco para que se puedan aclarar aquellas ideas que no den respuesta a las mencionadas sobre la relación de pareja. Por ejemplo, si alguna de las parejas no convive juntas, se podrá entender que algunas de las afirmaciones sobre convivencia como el tiempo que se pasa juntos dentro de un espacio (bien sea en períodos vacacionales, fines de semana, etc.) Indique en cualquiera de los casos el número de ítem al que se refiere.

Muchas gracias por su participación.